الطاقة الروحية

كيف تستخدم طاقتك الداخليـــة؟





كيف تستخدم
طاقتك الداخليـــة؟

إسماعيل محمود



للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

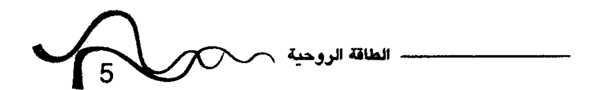
التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15919
الترقيم الدولى: 978-977-5832-96-2



عندما تعتريك حالة عاطفية (مفاجأة) حول شخص ما وتكون هذه الحالة مشابهة لحدث واقعي.. فإنه بالفعل يفكر فيك في هذه اللحظة بمعنى... عندما اتذكر والدي اوامي أو اختي أو اخي أو صديقي ثم لا تتعدى كونها افكار طبيعيه ولا احس بحرارة في المشاعر فإن هذه خواطر من العقل الباطن لا اهمية لها في الموضوع... لكن... تأمل معي عندما تكون في المدرسة أو في العمل أو عندما تكون مسافرا إلى بلد بعيد... ثم فجأة احسست هذا اليوم انك تفكر في فلان من الناس وكأن احدا نبهك ثم بدأت تحس بانجذاب اليه وتود مثلا الاتصال به أو زيارته... أو نحو هذا فإن هذا ما نقصده.... وصدقني ان هذه النظرية وان كنت لم اقرأها في كتاب لكني اجزم



بصـدقـهـا وان الواقع يصـدقـهـا ... ومع مـرور الزمن والتدريب على هذا الامر ستجد ان من السهل عليك معـرفـة من يفكر فيك بل مع التـدريب المتواصل ربما تتـعـرف على نوعـيـة المشـاعـر التى يطلقـهـا الاخـرون نحوك.... والحديث فى هذا يطول وانت الحكم

مقدمه لعلوم الخوارق

انت جـالس فى غـرفـتك مسـتـرخ هادىء، وفـجـأة تفكر فـى شـخص وكـأنك تقـول فـى نفسـك (منذ زمن لم أره)! وفـجـأة يرن جـرس الهـاتف واذ به هـو هو نفسه من كنت تفكر به!

تدخل مكانا غـريبـا لأول مره فتقول لمرافقيك انه مكان بديع وجـميل، وفـجـأة تحس لاوعيك بدأ يظهـر إلى سـاحـة الوعى لافتـة عـريضـه كتب عليـهـا ونقش فيها (ألا تظن انك وسبق ان رأيت هذا المكان)؟!

وانت جـالس مع أهلك فى مـجلس العـائلة اذ بجـرس الهـاتف يرن.. فـتـقـول لهم انا اظن انه فـلان! فيكون تماما كما قلت.. بالفعل انه هو! كيف؟!

تصادف فلانا من الناس فتتأمل وجهه قليلا..
تضع عينك فى عينيه فترى حروفا تنطق عن حاله..
وترى كلمات تحدثك عن اخباره.. فتكاشفه بها
لتتأكد انك أصبت الحقيقه تماما!

انت وزميلك تتحدثان.. تريد ان تفاتحه فى
موضوع فاذ به ينطق بنفس ما اردت ان تقوله!

هذه النماذج فى الحقيقه ما هى الا صور معدوده
تختصر ما يمكن ان نسميه

(القدرات ما فوق الحسية) أو القدرات الحسية
الزائده.. أو ما يشمل علوم التخاطر والتوارد للافكار
والاستبصار ونحوها.. وكل شخص منا سبق وان
تعرض لمثل هذه الصور فى يومه وليلته أو خلال
فترات ولو متقطعه المهم انه سبق ان مر بمثل هذه
التجارب فى حياته! بقيت فى ذاته وفى تفكيره ربما
من غير ما تفسير واضح.. هو يدرك ان ثمة شيئا
غريبا بداخله.. هو يدرك ان هذه من الامور
الغامضه أو نابعه من قوى خفيه غير ظاهره.. المهم

انه يدركها ويحس بحقيقتها ماثلة امامه حتى وان عجز عن ايجاد تفسير دقيق لهذه الظواهر!

كثير من الناس لا يتنبهون إلى ان مثل هذه القدرات تحدث معهم كثيرا ربما تحدث للبعض فى اليوم مرارا وتكرارا لكن يمنعهم من ادراكهم وتنبههم لحدوثها أمران:

الاول: انهم بعد لم يعتادوا حسن الاستماع إلى النبضات الحسيه التى تأتى مخبرة لهم ومحدثة لهم بكثير من الوقائع.. بمعنى انه لا توجد آلية للتواصل بين الانسان وبين نفسه واعماقه ومن ثم التعرف على هذه الخواطر.. اللغة شبه منعدمه.. فنحن امام مهمتين:

١ ـ كيف نتعلم بمعنى (ما هى الآليات التى تؤهلنا للوصول إلى وعى وفهم هذه القدرات الحسية الزائدة

٢ ـ كيف نصل إلى مرونة واضحه فى التحدث بطلاقه بهذه اللغه. بمعنى

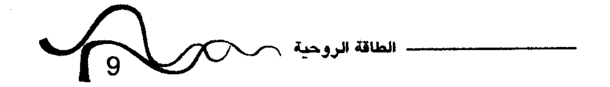
التعرف السريع والمباشر على ادق واعمق ما يرد الينا من افكار وخواطر من الاخرين! وما ينطلق منا من افكار ورسائل ذهنية نحو الآخر

الثاني: اننا كثيرا ما ننتظر ان يحدث امر غريب وغامض حتى نشعر بأن ثمة امرا حدث بالفعل! تأملوا معى هذين المثالين.

١ ـ فلان من الناس يقترب من بيته فاذ به يحس ان اخاه سيفتح له الباب!

٢ ـ فلان من الناس يقترب من بيته فيظن ان فلانا الذى لم يره من شهر سيزوره!

حينما يصدق احساس (فلان) فى الحالتين! فإنه ابدا لن يهتم كثيرا لنجاح وصدق احساسه فى الحال الاولى! بل سيتنبه للحال الثانيه لانها بالفعل غير متوقعه اطلاقا فهى معجزة فى نظره اذ (كيف يتوقع مجىء فلان من الناس وهو لم يره منذ شهر)! اما من اعتاد رؤياه فهو سيجعل ذلك محض صدفة......



لكن حين التأمل سنجد ان كلا المثالين له اهميته!
فكونك تنجح فى توقع ان اخاك من بين عدة اخوة
ومن غير دليل منطقى يؤكد لك ذلك هو شىء مذهل
ويدل على قدره وموهبة لديك

اذن نقول:

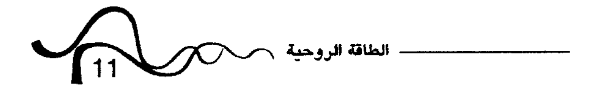
ان عدم وصولنا إلى مرحلة ولو أولية تمكننا من
التواصل مع احاسيسنا وفهم اشارات الفكر
والخواطر التى تتجه نحونا من الاخرين يشكل عائقا
اساسا للوصل إلى مرحله متقدمة من وعى وفهم
هذه العلوم وممارستها جيدا، وايضا اهمالنا لكثير
من النماذج التى تحدث كثيرا بزعم انها امور عاديه
(مع انها عند التحقيق والتأمل غير عاديه) امر يشكل
عائقا لانه يجعل محور وقطب هذه العلوم يدور فى
فلك ما هو صعب وغريب وغير متوقع فقط!

ولأن افعالنا اكثرها روتينى وتقليدى فكل واحد
منا اعتاد ان يفعل كذا ليحصل على كذا وان يذهب
إلى كذا ليجد كذا وهكذا واذا حدث امر غير تقليدى

اعتبره شيئا خارقا.. هو ربما خارق وفوق حسى لكن هل كل ما هو روتينى فى نظرك امر غير خارق؟!

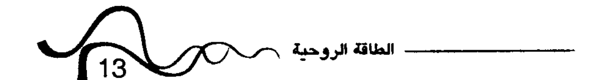
ان هذه القدرات هى مواهب نعم.. ! وهى موجودة فى الجميع بقدر معين.. فهى قدرات طبيعيه مهيئة لكل شخص فقط تحتاج إلى تطوير وتدريب ومتابعه كما ذكرنا ولهذا لو فتح المجال لكل واحد منا ان يذكر ما حدث له مما يؤكد صحة هذا الامر لسرد لنا عشرات القصص من هذا القبيل.. وكل من كانت لديه مقدرة اعمق واقوى فى هذا المجال فليس هذا لقوة فيه تميز بها بقدر ما انه اهتم بهاالاكثر والتفت إليها بشكل مكثف فهذه القدرات هى عبارة عن مواهب وعلوم وحقائق يزداد عمقها وتمكن الانسان منها بقدر ما يوليه هو اياها من الاهتمام والصقل والتدريب والالتفات الروحى والنفسى لكل ماله صلة بها.. فالانسان يفتح له فى ما يهوى ويرغب ما لا يفتح له فى ما لا يحب!

ان احدنا اذا اراد مثلا ان يتعلم لغة من اللغات! أو يتعلم كيفية قيادة السياره.. ! أو نحو ذلك فإنه يكرس



جهده ويضع وقتا لا بأس به لتعلم هذه المهارات أو العلوم! بل ويخطط ويستشير! بيد انه اذا كان الامر متعلقا بالقدرات النفسيه والروحيه أو كيفية تنميتها فإنه يكتفى فقط بقراءة مقال هنا أو تعليق هناك.. ظانا ان هذه الصنيع سيهبه وسينيله ما أمله! بالتأكيد هذا امر غير منطقى وغير واقعى البتة.. ! والبعض الاخر يظن انه ربما يهبط عليه هذا العلم وسيعلمه تعليما وسينزل عليه من السماء! وهذا ايضا غير واقعى.. لما اسلفناه.. لسنا ننفى ان هذه العلوم منها ما يكون أسهل على البعض من غيرهم نظرا لسمو روحهم أو بعدهم عن عالم الماديات واستماعهم لسنوات لاحاسيسهم وتمييز صحيحها من سقيمها بالتدريب والتجربه من خلال الاصابه والخطأ ومقارنة الاحساس وقت الاصابة ووقت الخطأ والفرق بينهما! الخ... هذه القدرات الفوق حسيه أو كما يطلق عليها علوم الباراسايكولوجى (بارا تعنى ما وراء) و(سايكولوجى تعنى النفس) اى ما وراء علم النفس مما هو فوق العلم التقليدى أو القدرات

النفسيه التقليديه، هناك مسميات كثيره لهذا العلم منها الخارقيه والحاسه السادسه والظواهر الروحيه والادراك الحسى الزائد اذا قرر الانسان اقتحام هذا العالم الفسيح الرحب والغريب والعجيب! فالاكيد! انه سيقتحم عالما جديدا عليه ربما (عالم ربما سيجعله يقضى وقتا لا بأس به فى التعرف على خاطره هنا أو فكره هناك أو على احساس هنا أو مشاعر أتت من هناك!) وهذا الجو الجديد ربما يجعل رؤية الانسان للعالم من حوله تتغير أو تكون متوترة قليلا أو هى فى أحسن الاحوال مثيرة.. لسنا نشك ابدا ان الاتزان هنا امر مطلوب بشكل كبير.. الاتزان يعنى ان لا يتحول كل وجل تفكير الانسان إلى مراقبة هذه الخواطر والهواجس حتى تشل قدراته التفكيريه فيما هو مفيد ومثمر فى مجالات اخرى مهمه أو ربما اهم من موهبه تسعى انت إلى صقلها والتزود بها! هذا العالم الذى ستراه من خلال مرحلتك الجديده يتطلب منك بشكل جدى ان تكون



مرنا بشكل كبير؛ ان تكون مستعدا وجادا للتغلب على المشاكل النفسيه والذهنيه التى ترد اليك.. ربما ثمة عقبات سلبيه لابد من حدوثها ربما؛ فالحذر والثبات مع عدم تسليم هذه العلوم جل الوقت امر ضرورى؛

البعض يظن ان هناك علاقة قويه بين القدرات ما فوق الحسيه وبين الصفاء والنقاء الروحى.. وانه لكى يحدث الوعى النفسى العالى لابد من اصلاح الداخل واليقظه الروحيه؛ أو التأمل؛ لكى تصل إلى نيل هذه القدرات؛ ان هذه العلاقه ليست دقيقه بل الفرد نفسه هو القادر ايا كان على صناعة وصقل هذه القدرات.

انواع القدرات؛

مصطلح القدرات الخارقة يطلق غالبا على اربع أنواع متميزة من الظواهر النفسيه فوق الطبيعيه :

١ ـ التخاطر

٢ ـ الاستبصار

٣ ـ التنبؤ

٤ ـ القوا الداخلية

اما التخاطر فهو التجاوب والاتصال بين ذهن وآخر.. وهو نوعان

(أ) ما يسمى توارد الافكار وهو ان يكون هناك شخصان يتفقان فى وقت واحد على النطق اما (بفكره ـ كلمه) فى وقت واحد.. فهما تواصلا وتجاوبا فى وقت واحد بشىء واحد..

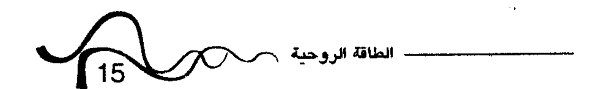
(ب) التخاطر وهو المشهور وهو ان يكون هناك رساله ذهنيه موجهه من شخص إلى آخر فيكون هنا ثلاثة عناصر

١ ـ مرسل.

٢ ـ مستقبل.

٣ ـ رساله

والتخاطر أو (التلبثه) هو: قدرة عقل الشخص على الاتصال بعقل شخص اخر دون وجود وسيط فيزيقى،



ولا يعرف احد كيف يتم هذا الاتصال أو ماهية الطاقات أو طريقة العمل الداخلة فيه بمعنى اننا نعرف هذه الحقائق من خلال ظهور نتائجها وحدوثها فى الخارج.

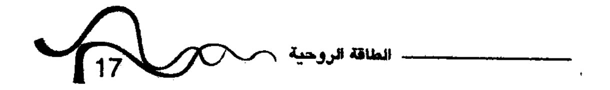
ان الجواب عن كيفية حدوث التلبثة لربما يكون تفسيره هو النشاط الكهربى للعقل،وهذا يتضمن وجود مجال كهرمغنطيسى يصنع بطريقة ما بواسطة الشخصية المسيطرة والتى تولد مثلما تستقبل أشكالا أو نبضات مشحونة بالكهرباء.

والأمريكان وهم اول من تحدث باسهاب عن التلبثة قد برهنوا على أن الأشخاص الذين يتمتعون بحساسية شديدة يمكن ان تقفل عليهم فى أقفاص أو ان يوضعوا فى صناديق مبطنة بالواح الرصاص الثقيل وهى جميعا عازلة لاستقبال اية امواج كهرمغنطيسية يحتمل دخولها من الخارج ومع هذا فقد سجلت حوادث رسمية انه بالفعل تم حدوث التلبثة رغم كل هذه التحصينات مما يدل على وجاهة هذا الافتراض

ويشترط فى المرسل ان يكون متحفزا منفعلا (غير مسترخى) لكن هذا لا ينفى ان يكون هذا الانفعال آتيا عقيب استرخاء حتى يمكنه الاسترخاء من رؤية دقيقه للشخص الذى يأمل ارسال رساله ذهنية اليه! اما المستقبل فيلزم ان يكون هادئا مسترخيا وقتها وايضا يكون مهيئا نفسيا وذهنيا لتلقى الرساله الفكريه القادمه وأفضل وقت لارسال رساله فكريه هو حينما يكون الاخر نائما.. فإن لاوعيه يكون مهئيا وسهل التأثير عليه ولا يوجد معارض واعيى.....!

ولهذا كان اكثر مظاهر التخاطر شيوعا حينما يكون المرسل منفعلا ومستحضرا بشكل قوى لأدق التفاصيل عن الشخص المرسل اليه (نبرة الصوت - الوجه - المشيه - الجلسه - الابتسامه - رائحة الجسد)

بعد تحديد الرساله وتصور الشخص المرسل اليه لابد ان تنفعل وتتحدث اليه بصوت لو امكن ان تشعر نفسك انك فى اتصال معه وبعضهم يؤكد ان هناك



ما يسمى احساس المعرفه وهو انك ستتلقى شعورا أشبه ما نراه فى (عالم الاميل الانترنتى) يعلمك بوصول الرساله إلى الاخر! ربما تصله بشكل منام أو ان يسمع صوتا.. أو يشعر بجسدك قريبا منه.. أو تصله على صورة فكره ما يمتثل لها لا شعوريا كحال المنوم مغناطيسيا وهكذا ولكى تكون الفكره مؤثرة فى الآخر فيجب ان تكون قويه وكثيفه (مركزة) فالفكر الضعيف أو الفكره التى نتجت من تركيز مختل لا يمكن ان تؤثر.. فانه لكى تصل الفكره وتحدث تأثيرها فى الاخرين لابد من مستقبل لديه الاستعداد والاسترخاء والفراغ فى قلبه لمثل هذه الفكره اذن هناك مرسل يلزمه فكرة قوية مركزة وهو الذى يسميها وليم ووكر الحصر الفكرى.. ! وهناك محل قابل من المرسل اليه بان يكون مسترخيا ومهئيا لاستقبال الفكره المرسله!

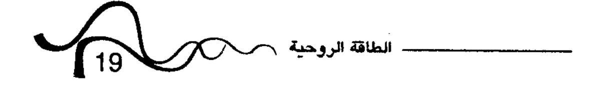
فانك حينما تفكر فى شخص فإن هناك تيارا اثيريا أو مسارا ينبعث بينكما من خلاله تنطلق

الفكره.. ولكى تصل لابد من طاقه وقوه وشحنه كهرومغناطيسيه قادرة على تأديه المهمه!

وبالتالى فإنه اذا كان المرسل اليه لا يمتلك وسائل الدفاع عن نفسه (ذهنيا ونفسيا) بقدرته على التواصل مع نفسه والتعرف على ما هو من صميم فكره وما هو دخيل (ولأن هذه المهارة نادره وصعبه) فإن التأثر بالآخر اثر رساله ذهنيه شىء وارد وسارى المفعول! وليس مهما ابدا ان يكون المرسل قريبا من مكان المرسل اليه فالزمان والمكان ابدا ليسا ذا اهميه اطلاقا..

الا انه وان كانت المعرفه بين المرسل والمرسل اليه ليست مهمه ايضا الا انه اذا كانت هناك علاقه عاطفيه بينهما فإن التأثير يكون اقوى واشد بينهما والاقوى منهما يحصل منه التأثير بقدر ما يمتكله من قدره ذهنيه ونفسيه فوق طبيعيه!

ولهذا كان المحب يحرك المحبوب اليه فيتحرك بحركة الرساله الذهنيه منه اليه حتى يصبح الثابت (المحبوب) متحركا (محبا) بحركة المحب.



ولهذا ايضا يحسن بالانسان ان يحسن اختيار صحبته لان الرفقه والصحبه يحركون الانسان بقدر ما لديهم من حب له فالحب محرك قوى ويسرى فى الانسان وتاثيره بشكل خفى ولطيف!

كما ان المراه اقوى على التخاطر والاستبصار من الرجل وقدرتها على قراءة الافكار شىء مذهل ويفوق ما لدى الرجل بمراحل نظرا لقوة عاطفتها ومشاعرها!

اما الاستبصار فهو القدره على رؤية الاشياء من بعد دون الاعتماد على امور ماديه محسوسه

والتنبؤ هو القدره على التعرف على امور لم تحدث بعد دون الاعتماد على امور ماديه محسوسه

والقوة الداخلية هى القدرة على الاتيان بافعال لا يستطيع الانسان الطبيعى فعلها ولها اقسام عديدة سوف نقوم بالشرح الوافى عنها

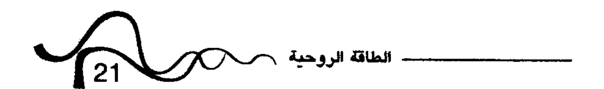
فعندما نفكر نرسل فى الفضاء اهتزازات مادة دقيقة أثيرية لها نفس وجود الأبخرة والغازات

الطيارة أو السوائل والأجسام الصلبة ولو أننا لا نراها بأعيننا ونلمسها بحواسنا كما أننا لا نرى الاهتزازات المغنطيسية المنبعثة من حجر المغنطيس لتجتذب إليه كتلة الحديد)التأثير على الاخرين).

هذه الافكار التى تنبعث منا إلى الاخرين لا تذهب سدى.. بل كل فكر ينطلق منا وينطلق من الاخرين نحونا.. كل فكر يسبح فى الفضاء فإنه يؤثر فينا ونتأثر به..

ونحن اما ان نكون فى دور المؤثر أو المتأثر.... الفاعل أو المنفعل.. فما من شىء نفكر به ونركز عليه الا ويلقى محلا يؤثر فيه.. فالافكار كما قيل هى عبارة عن اشياء وان كانت لا ترى لكن لها تأثيرها كالهواء نتنفسه ونستنشقه ونتأثر به وهو لا يرى! كما ان هناك تموجات صوتيه لا تسمعها الاذن! وتموجات ضوئيه لا تدركها العين! لكنها ثابته!

وبالتالى بات ضروريا ان ندرك اهمية ما تفعله الافكار فينا من حيث لا نشعر..



هل مر بك ان شعرت بشعور خفى يسرى فيك مثل ان تكون فى حاله ايجابيه وفجأه تتحول إلى حالة سلبيه.. ربما كان ذلك بسبب انك أتحت بعض الوقت للتفكير بفلان من الناس.. فالتفكير باى انسان كما يقول علماء الطاقه يتيح اتصالا اثيريا بينكما يكون تحته اربع احتمالات اما ان يكون هو ايجابيا وانت ايجابى فكلاكما سيقوى الاخر! أو انه ايجابى وانت سلبى وهنا انت ستتأثر به فتكون ايجابيا وهو سيصبح سلبيا أو ان تكون انت ايجابيا وهو سلبى أو ان تكونا سلبيين وهذا اخطرهم! كذلك حين تفكر بالخوف أو الشجاعه بالحب أو البغض فإن جميع النماذج التى حولك وجميع الاشخاص الذين هم امامك ممن يعيشون نفس هذا الشعورسينالك منهم حظ بمعنى انك لو فكرت بالشجاعه فإن كل شجاعه تطوف حولك ستهبك من خيرها وان فكرت فى الخوف فإن كل خوف حولك وكل خوف يحمله انسان امامك سينالك منه حظ وهكذا.. اذن

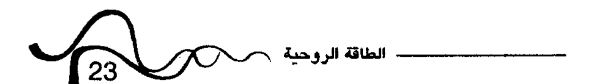
١ ـ نحن نتأثر ونؤثر فى الاخرين عبر مسارات فكريه ذهنيه غير مرئيه

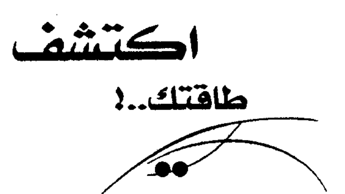
٢ ـ اننا نجذب الينا ما نفكر فيه!

٣ ـ اننا وان كنا على حالة ايجابيه فاننا معرضون للحالات السلبيه لو كان محور تفكيرنا فى نماذج هى الان تعيش حالة سلبيه..

كل هذا يؤكد اهميه الافكار وما تصنعه وما تحدثه فى ذواتنا ومن هم حولنا.. تذكر دوما ان الافكار تنتقل عبر الاثير وانك مع التدريب تقدر على التعرف على هذه الافكار وكيف يشعر الاخر نحوك! وكيف تستغل هذه الرسائل الأثيريه فى التأثير على الآخر..

■ ■ ■

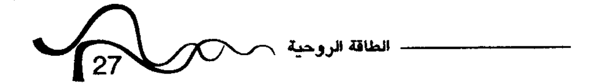



اكتشف
طاقتك..!

كـثـيــرون منا لا يـدرك ان للتــصــورات الذهنيــة والصـور المتلاحـقـة والهـواجس التى تمر على الذهن تؤثـر بشكل سلبـى على جـسم الانسـان.وعلى عكس ذلك التـصـورات الســارة والمشـاعـر الايجـابيـة تؤثر بشكل إيجابى.

من هنـا وجب أن نعـرف خطورة ترك العـقل نهـبـاً لكل أفكار تمر عليـه وعـدم تقنينهـا وضـعـهـا تحت المجـهـر والابقـاء على الايجـابى المفـيد وطرد السلبى الضار.

وببسـاطة هناك قاعدة نفيسة جدا لكل من يعانى من أمراض مـزمنة أو حتى أمراض خبيثة لا قدر الله وهى (غير حـالتك النفسية تتغير تبعا لذلك حـالتك



البدنيه) ربما تكون عبارة صغيره ولكنها تنطوى على منافع جمه. فالعقل له دور فى جعل الانسان مريضاً وربما أهلكه فى حال كان الايحاء سلبيا وربما أنقذه بعد الله من براثن أمراض خبيثه ما كان لا حد ان يصدق ان ينجو منها وهى حقيقة أقر بها الطب بعد جدل طويل أستمر لقرن ونصف القرن فقد كان الطب التقليدى وإلى زمن قريب يتعامل مع الجسد ميكانيكيا ويبنى على ذلك طرق علاج المرض ضاربا بعرض الحائط الحالة النفسية أو أى طرق أخرى وبالاخص التى تتعامل من منطلق نفسوى أو ذهنى.

ولذلك فإنى أطرح فى هذا المنتدى الكريم مجموعة من القواعد الذهبية للعلاج الذاتى ونبحر من خلالها للتعرف على الذهن وأسراره وأسرار الطاقة وكيفية الاستفادة منها فى علاج بعض الامراض أو المساعدة فى علاجها ولن نستخدم هنا أدوية أو أعشابا أو أجهزة.

طريقة سليفا نسبة لخوزيه سلفيا الذى بدأ ببلورتها بعد بحوث مضنيه أجراها منذ العام ١٩٤٤م

والى يومنا هذا وهى تعتمد بشكل مباشر على الايحاء الذهنى والاسترخاء عن طريق الوصول بالعقل إلى حالة ألفا ومن ثم زرع الايحاءت المراد زرعها وقد جعل من هذه الطريقه أسلوبا لعلاج أمراض كثيره أو المساعدة فى حلها فهى قواعد تصلح كإسعافات أولية لحوادث المرور أو الحوادث الاخرى وكذلك تفادى الامراض والحوادث المؤسفة ومواجهتها وكذلك تعتبر كأساليب لتدريب الذهن والسيطرة على الضغط وهذه التمارين تبدو بسيطة لدرجة يخالج المتدرب الشك حول جدواها لكن النتائج المبهره التى يجنيها المتدرب ستبرهن على جدواها الفعالة.

ولكى يكون الموضوع شيقا سأطرح لكم شيئا من أستخدامات قاعدة سيلفيا:

إذا تمكن المتدرب من إنجاز وأستيعاب قاعدة سيلفيا بالشكل الكافى فأنه سيصبح بمقدوره الاتى:

١ ـ النوم بشكل مريح

٢ ـ الاستيقاظ متى ما أراد دون الحاجة إلى ساعة أو منبه.

٣ ـ التخلص من أوجاع الرأس.

٤ ـ التخلص من الارق والكوابس أو التخفيف منهما.

٥ ـ ترك التدخين (للمدخنيين)

٦ ـ تخفيف الوزن.

٧ ـ تنشيط الذاكرة وقوة التركيز.

٨ ـ حلول للمشاكل والازمات العويصة

٩ ـ تحقيق الغايات والاهداف المنشودة

١٠ ـ التعافى من المشاكل الصحية والنفسية

التنفس الداخلى العميق

١ ـ تمارين التنفس من اعظم مكسبات الطاقه الداخليه

وهى التى تكسب المقاتل قوه غريبه لا يعرف نفسه مقدارها.

والتنفس فى الدان تيان يخرج من منطقة تحت

السره بشكل عميق ليتوزع على الجسم وسنشرح لها هذه الحركة تسمى " كالويتا" أى دفع الكفين.

قف معتدلاً ورخى جسمك وهدئه وأفرغ عقلك وذاكرتك من أى تفكير.. ثم إرفع ذراعيك وضعها أما صدرك ولا تجعلها تلمس صدرك.. ثم افتح ذراعيك وكأنك تستيقض فى الصباح.. حاول عندما تفتح يدك وترجعهما إلى الوراء أن تقدم صدرك إلى الأمام مع التنفس العميق والبطيئ وبهدوء تام وعندما تعيد يداك حاول أن تخرج الهواء وبهدوء تام.. ولا تكن سريع الحركة بل بطيئ وهادئ مع إغماض عينيك

٢ ـ أما الحركة الثانية فهى " ضغط ويتو"

قف معتدل على أرض منبسطة وأرخى عضلات جسمك وأرخى كتفيك.

ثم افتح يديك إلى الجانبين مع التنفس ـ شهيق ـ ثم تعيدهما إلى إمام صدرك وتخرج ـ زفير ـ ثم

ترجعها إلى الجانبين وهكذا ... مع إغماض العينين والتنفس البطيئ والحركة البطيئة

٣ ـ أما الحركة الثالثة فهى جن غانغ تشو"

قف على أطراف أصابع قدماك،حاول أن تقف على طرف الاصابع فقط ثم حاول أن تقف على الاصبع الكبير فقط ـ فى المستقبل ـ ولكن كمبتدأ حاول الوقوف على أطراف الاصابع ثم إرفع يداك إلى أعلى ما يكون فوق رأسك،وأجعل ثقل جسمك على أطراف أصابع قدماك،وعيناك إلى الامام مع التركيز إلى الامام،وتنفس من الانف لا من الفم... تنفس عندما ترفع يداك إلى أعلى تنفس شهيق بطىء... ثم عندما ترجع أخفض يداك من الجانب وقف على قدماك طبيعيا .. وأنت تعمل هذه الحركة أخرج زفير ثم عد إلى أعلى بهدوء مع الشهيق والتركز.. وهكذا لمدة من الوقت

٤ ـ أما الرابعة"فهى ويتو التطويل

أرفع إحدى يديك إلى أعلى وكأنك تريد أن توصلها إلى أعلى مكان فوقك، وعيناك فى تركز

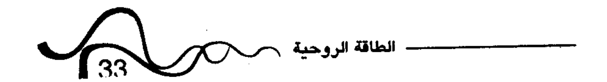
عليـهـا، تنفس مـن الانف، حـاول التـوازن وقف علـى قدمـاك من دون رفع نفـسك إلـى أعلى إرفع ذراعـيك فـقط...... ثم إخـفـهـا وأخـرج زفـيـر ببطئ ثم إرفع الاخرى واعمل نفس العملية.

٥ ـ أما الخامسة فهى البناء الجسمى"

إثنـى الـرجل الامـامـيـة ولكن ليس كـثـيـرا،ثم أرجع الرجل وأحـضـر الاخـرى وأنت فى مكانك فـى حـركـة سـريعـة.. ويـداك مع رجلك فـإن قـدمت اليـمـين تقـدم يدك اليمـين وتعيد اليـسار.... ركـز إلـى الامام وتنفس من الانـف وتكون عـبــارة عن تنفس عـمـيق ثم تكتم النفس وتتـحـرك وعند وقوفك ترتاح قليـلا ثم تتنفس نفس عميق ثم تتحرك وهكذا..

٦ ـ تقوية الصدر"

عدل ظهرك وافتح عينيك.. وإثنـى ركبتيك قليلا.. ثم إرفـع ذراعــيك... ثم إبـدأ الدفـع من عند الصــدر إلى الامـام وكـأنك تدفـع حائـط... وتنفس من أنفك...



وعند كل دفعة خذ تنفس عميق جدا وإدفع.. وعندما تعيد ذراعيك إلى الوراء أخرج الهواء بهدوء ثم أعد العملية على الاقل سبع مرات.

٧ـ نمو الذراع"

أحضر يدك اليمنى من أعلى خلف ظهرك واليسرى مع أسفل إلى خلف ظهرك.. ثم يدك التى من أعلى أمسك بها رقبتك واليد التى من أسفل اجعلها تمسك الاضلاع من الجهة اليمنى... ثم إدفع بيدك اليمنى رقبتك ولكن بهدوء نحو الجانب الايمن وإدفع الاضلاع نحو الجانب الايسر... ثم حول للجهة الثانية... ملحوظة: هذا التمرين خطير للذين لديهم ديسك فى الرقبة... وطريقة التنفس تكون عند الدفع تنفس بعمق وعندما تترك أخرج زفير... وعيناك إلى الامام.. ٧مرات.

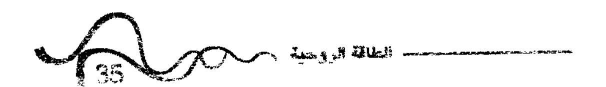
٨ـ الدفع الارضى

قف على قدماك وافتح عينيك ثم ركز تماما فى حركات جسمك وتنفس من أنفك واجعل الاكثر

تفكيرا فى أسنانك... ثم إثنى ركبتيك وكأنك جالس على شىء.. ثم إدفع بكفيك إلى أسفل وكأنك تدفع شىء بقوة... ثم إرفعها وإدفع مرة أخرى.... عيناك مفتوحة والتنفس عن طريق الانف.... والدفع يكون بقوة... وحاول أن تجعل ثقل جسمك على قدماك تماما.. وقبل أن تتدفع خذ نفس عميق جدا يصل إلى أحشاء بطنك.. ثم إدفع.. وعندما ترفعها خذ راحتك... ولكن لا تنسى أن تبقى جالسا... وفق على أرض منبسطة وفى مكان خالى من الضوضاء والإزعاج. ولا ترفع قدماك عن الارض أبدا.

٩ ـ النمر

.. واجعل رأسك وجسمك إلى الامام ولا تثبت جسمك على كفك ولكن على أصابع يداك وبالأخص أطراف أصابعك.. ثم قدم رأسك.. ولكن عندما تقدم يدك الاولى قدم رأسك وصدرك وتقدم نفس الرجل مع اليدين أى إن قدمت يدك اليمين فتقدم رجلك اليمين والرجل اليسار مفتوحة ومعتدلة وعينك إلى



الامـام.... والتنفس من الانف.. عندما تتحرك اجعل الحركة إنسيابية لينة وهادئة وكأنك تترقب فريسة.. وتقدم ٣ خطوات ثم إرجع ٣... كما تشاء.... مفيدة جـدا للظهـر ولعـضـلات البطن والكتفـين وأصـابع اليدين

١٠ ـ الثنى العميق

إمـسك رقـبـتك بكلتـا يـديك. ثم إركع وحـاول أن يكون رأسك بين ركبـتيك.. ولا تثنى ركبـتيك ولكن اجعلها معتدلةافتح عيناك ثم غطى أذنيك... وتنفس بهدوء... أى عندما تنحنى إلى الاسفل حاول أن يكون ظهرك مستقيما وخذ نفس عميق قبل الإنحناء.. وعندمـا تقف أخـرج الهـواء بهـدوء تام من دون تكليف...... واجعل تركيزك كله فى كوع ذراعك

١١ ـ السرعة والبطئ

اجعل ركبـتـيك مستـقيمـة ـ ثم اجـعل رأسك مستـقيمـا إلى الامـام انظر إلى الامـام... عيناك

مـفـتـوحـتـان...ثم حـاول أن توصل ذراعـيك لتلمس الارض... ثم قف مـعـتـدلا وأركض فى مكانك سـريعـا ٢١ مـرة على قدماك فى مكانك.... وأنت تركض فى مكانك اجعل ذراعيك مفتوحتان ١٨٠٪ إلى الجـانبين وأركـض فـى مـكـانـك... ثـم اجـلـس وتـربـع وأغـلـق عينيك.... وعدل ظهرك واجعل تفكيرك فى طريقة التنفس. بهــدوء تام... وإبقـى على هذا الحـــال لمدة نصف ساعة وهى النهاية..

ثم قف.... واذهب لأخذ حمام دافئ...

التحكم فى الجليد

قـدرة Cryokinesis هـى القـدرة على التـحكم فى الماء بتـحويله إلى ثلج. قبل البدأ من المرجـح أنك تريد تجهيز جسدك لهذا بالتقنيات المساعدة على العمل التطبيقى. لذلك يجب عليك أن تكون مـتقننا لطاقـة الكى Ki energie فالتقنيات أسفله هـى مجـرد تقنيات تساعدك فى إتمام عملك بتحويل الماء إلى جليد.

هذه التقنية ستكون بحاجة لها فى جميع مراحل تطبيق Cryokinesis بما أنك تأخذ من الماء طاقته لتحوله إلى جليد للبدأ إتخذ الوضع اللذى تتخده عند تنفس الكى.

أغمض عينيك وتخيل صورة دائمة لمكان هادئ محاط بالماء أو بالشلالات، حسب إختيارك. الأن تصور الطاقة المتدفقة من المياه داخل جسمك تختلط مع طاقة الكى فى Dan Tien وتتدفق فى سائر أنحاء جسمك. وهذا ما يعطى صورة زرقاء شكل قوى الطبيعة المجسدة. إستمر على ذلك إلى أن تحس بأن التقنية قد نجحت معك، وقد حصدت طاقة الماء.

حصاد طاقة الماء بطريقة أخرى

هذه طريقة أخرى لحصاد طاقة الماء وهى سهلة وبسيطة عند دهابك للإستحمام وأنت تحت الدش

أغمض عينيك ودع الماء يتدفق على الجهة الداخلية من جسمك، تصور طاقة الماء وهى تتجه وتختفى فى Dan Tien أو ببساطة تخيل جسمك وهو يمتص هذه الطاقة المتوجدة فى الماء وبعد مدة قصير ستحس بالكفاية وأن جسمك قد إمتلاء بالطاقة.

تغير درجة الحرارة

وهذه التقنية هى واحدة من أكثرالتقنيات شيوعا. وهى تستخدم لتغير درجة الحرارة فى منطقة محددة لجعلها أكثر برودة للبدأ يفضل أن تقوم بجلسة تأمل لتصفية الذهن الأن جد الغرفة أو المنطقة التى تريد تغيير درجةالحرارة بها وقبل البدأ أحظر ميزان الحرارة كالذى يوضع على الجدران فى المنازل وقم بقياس درجة الحرارة فى هذه المنطقةالأن إتخذ الوضع المريح لك وأغمض عينيك تصور أنك تتواجد وسط عاصفة ثلجية والرياح الجليدية المحملة بالثلج تلفح وجهك جسدك والجليد يتشكل على سطح الأرض يجب عليك أن تحس بذلك كأنه واقع يحصل

لك اجعل نفسك تحس ببرودة جسمك. تصور أنك تنظر لميزان الحرارة اللذى قست به حرارة المنطقة تصور الأن أن زئبق الميزان يشير إلى إنخفاض درجة الحرار يمكنك تصور الجليد المحيط بك أيضا والمتواجد فى كل مكان وهو يساعد على الإحساس بالبرودة وتدنى درجةالحرارة.

بعد ذلك لا تشعر بالإحباط إذا لم ترى النتائج فى المحاولات الأولى لأن ذلك يحتاج إلى وقت ومع التمرين المستمر ستنجح إن شاءالله فى جعل درجة الحرارة تنخفض بشكل ملحوظ.

كرة الثلج

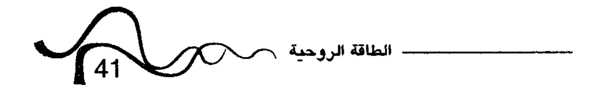
وهذه التقنية هى الأخرى واحدة من أكثرالتقنيات شيوعا. الأن إتخد الوضعية التى تتخدها عادة فى تشكيل كرة الطاقة مع تنى ركبتيك قليلا واليدين فى وضعيةالكرةالأن تصورالماء وهو يجرى على يديك وداخلهما. تحسس تدفق الماء ثم إبدأ بسحب طاقته رويدا رويدا إلى أن يبدأ بالتجمد بحيت تستطيع

سماع صوت حركة الجليد فى الماء تصوره يتجمد شيئا فشيئا حتى يصبح كرة جليدية بين يديك إفعل ذلك لعدة دقائق ونظر إذا كنت تحس بالبرودة فى يديك لا تشعر بالقلق إن لم تنجح فى المرة الأولى أو الثانية فهذه التقنيات تحتاج للوقت والتمرن المستمر واليومى لتستطيع إتقانها والتمكن من إستخدامها.

وبخصوص هذه التجربة الصغيرة يمكنك أن ترمى كرة الثلج على لهب شمعة أو أى لهب صغير لتحاول إطفائه ولا تقلق إن لم يحدث أى شيئ فى محاولاتك الأولى. وتذكر عند رمى الكرة كماهوالحال فى رمى جميع كرات الطاقة أن تكون شديد التركيز لكى لا تتبعثر الكرة فى الهواء قبل وصولها للهدف.

الإنفجار الجليدى

هذه التقنية يمكن القيام بها من خلال طريقتين. الأولى هى تشكيل كرة جليدية عادية كما يتم تشكيل كرة الكى ويتم إلقائها بدفع اليدين إلى الأمام وهذا لا يعنى أن الشيئ اللذى تلقى عليه الكرة سيتجمد



إذا رميتها نحو شخص ما ربما سيحس برعشة وبالبرد.

الثانية وطريقة فعلها مختلفة عن الأولى فبدل أن تشكل كرة الثلج قم بملئ ذراعيك بطاقة الماء وتصور تجمدها كما حدث مع كرة الثلج ثم إدفع قبضتك نحو الأمام متخيلا قطعة من الجليد تخرج من يدك ومتجهة نحو عدوك.

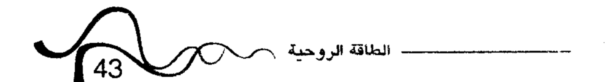
درع الجليد قف فى وضعية مريحة وركز على طاقة الماء وهى تجرى فى كل أنحاء جسدك تخيل أن الطاقة تملئ جسدك وتندمج مع طاقة الكى فًى Dan Tien وعندما تحس بأنك قد إكتفيت من الطاقة شد عظلات جسمك ركز جيد وتخيل أن طاقة الماء تنفجر مبتعدة عنك وتتجمد فى نصف الطريق وتشكل درعا من الجليد يحيط بجسمك تخيل أنك تزود هذا الدرع بطاقة الماء المتواجدة فى جسدك وهو يزداد حجما وقوة ويتجمد اكثر فأكثر واصل فى تخيلك لما يحدث ولا تنسى تخيل طاقة الماء بجسدك

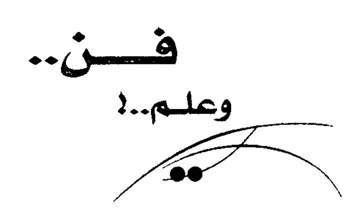
أيضـا وتذكـر بألا تطيل فى التمـرين ولا تكثـر منه آيضا لأنه يستنزف الكثير من الطاقة.

الإبر الجليدية هذه التقنيـة مـشـابهـة لتـقنيـة الإنفـجـار الجليدى، وذلك باسـتـخـدام رقائق الجليد لكن هـذه التقنيـة صـعـبـة قليـلا وتحـتـاج لكثيـر من التطبيق، وللبدأ إسـتـخـرج طاقة الماء وحولها ليديك تخيلها

وهى تتجمد كما فى التمرين السـابق لكن اجعلها تتـجـمـد فى يديك فـقط الأن قم بمد يديك لـلأمـام كأنك تحاول تفـجير الطاقة منهما لكن فى هذه المرة إسـتـخـدم قـوة إرادتك لتـخـرج طاقـة الجليـد من قـبضـتـيك على شكل إبـر صـغـيـرة من الجليد والتى يجب أن تركز عليها لتصيب خصمك.

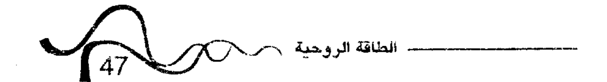
■ ■ ■




فـــن..
وعلـم..!



الطاقة الداخلية فن وعلم: لابد انك سمعت عن الطاقة الداخلية أو الطاقة الداخلية: هى علم الطاقة الداخلية الحيوية وهى فن له إستخدامات كثيرة: كالعلاج، والإستعراض، والدفاع عن النفس، وهى مفيدة وخطررة فى نفس الوقت فوائد كثيرة وتلك الاستخدامات هى نفسها الفوائد والاضرار والاخطار هى: يستهلك إستخدام الطاقة الداخلية الطاقة الحيوية ويوصل هذا الاستهلاك الجسم إلى حالات لا يمكن لكم أن تتخيلوها فقد يصل هذا الاستهلاك إلى حدٍ يسقط فيه الجسد ولا يستطيع الحراك لمدة شههرين على الاقل وفى اسواءالحالات قد يوصلك إستهلاك الطاقة الحيوية بإستخدام الطاقة الداخلية إلى الموت نسال الله السلامة لكن هناك اناس



محترفون يتدربون لسنوات فيستطيعون استهلاك اكبر قدر من الطاقة الحيوية من دون ان يؤثر عليهم هذا لكن سبحان الله لاى جسم مهما بلغت قوته أو نوع التدريبات أو المدة قدرة إحتمال محددة لو تجاوزها أى جسم سوف ينفجر فهذه الطاقة الداخلية ليست شيئاً عادياً إنها اشبه بلغز كونى وضعه الله سبحانه وتعالى فى جسم أى انسان إذ ان الذرة بصغر حجمها الطاقة التى داخلها بقوة قنبلة ذرية فكيف إذا بملاين الخلايا فى الجسم فتخيلو ان كل واحد منا يستطيع تحريض أو إستثارة جميع طاقته الداخلية رغم ان هذا يبدو مستحيلاً لقدرة إحتمال جسم الانسان المحدودة.

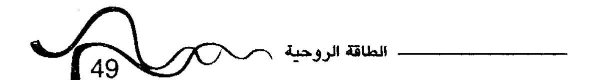
انواع الطاقة الداخلية:

الطاقة الداخلية نوعان:

١ ـ الادرنالين.

٢ ـ الطاقة الكامنة الخفية.

الادرنالين: هو سائل يفرزه الجسم ونسميه منسوب الادرنالين وهو نوع من انواع الطاقة الداخلية فى الجسم لايظهر هذا المنسوب أو هذه الطاقة إلى فى وقت الخطر فقط لا غير عندما يشعر الإنسان بالخطرالشديد المفاجئ أو احياناً غير المفاجئ أو الخطر الذى يحتاج إلى رد فعل سريع ينقذ الموقف يهرع الجسم بسرعة بإفراز الادرنالين لحماية الجسم بطاقة فائضة عن الوقت العادى مثلاً: ان تقفز من بناء لبناءفى الحالة العادية والمسافة قريبة لكن قفزتك فى الحالة العادية لا توصلك للبناءالمجاور أو تسقطك قبل مسافة قريبة من البناء المجاور لكن إذا كان يطارك شىء خطر أو شىء من هذا القبيل فتقفز إلى البناء المجاور من دون ان تشعر بذلك ولا تعلم إلا بعد وقت انك قفزت إلى البناء المجاور على غير العادة وعندها ستصاب بالذهول لما استطعت ان تفعله وهذا فى الحقيقة، منسوب الادرنالين الذى افرزه الجسم بسرعة عند الخطر، هذا مثال فقط

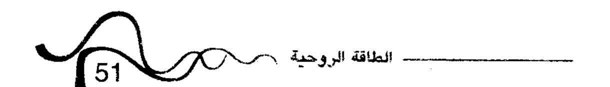


طاقـــة الادرنالين، لكن لدى لكم دليل على ان الادرنالين نوع من انواع الطاقة الداخلية وهو: ان الحيوانات الشرسة المفترسة مثل: الكلاب والاسود والقطط الكبيرة لا تفترس الانسان إلا عند شعوره بالخوف أو بالخطر، وهنا حالة مختلفة لأن الخوف ايضاً يجعل الجسم يفرز الادرنالين من بين كل الافرازت التى يفرزها الجسم عند مقابلة الحيوانات المفترسة مثل: العرق وغيره من الافرازات الاخرى لايثير الحيوانات اويجعلها تفترسك، إلا الدرنالين والسؤال هنا هو: لماذا يثير الادرنالين الحيوانات دون غيره من الافرازات؟: لان الحيوانات بالفطرة تعلم وبشكل مباشر ان الادرنالين بشكل مقصود أو غير مقصود يشكل خطر عليها.

لماذا هو دون غيره من الافرازت الاخرى يشكل خطراً على الحيوانات؟ لانها تعرف ان هذا الادرنالين يشكل مباشر طاقة قد تقهر الحيوانات نفسها وفى بعض الحالات قد تؤدى إلى موتها

لذا إذا كانت الحيوانات تدرك ان الادرنالين نوع
من انواع الطاقة الداخلية فيجدر بنا نحن البشر ان
نصدق ذلك، وليس بشكل عشوائى بل بمنطق علمى
فعندما تعلم ان الادرنالين اوجد عند الانسان
لحمايته نستطيع ان نيقن انه الطاقة الداخلية
الحامية للجسم فى وقت الخطر. وهى طاقة داخلية
لاننا لانرى اشكال خارجية لها كالطاقة الحركية
الخارجية فالادرنالين يعد طاقة داخلية.

الطاقة الداخلية المخفية: هى نوع قوى وخطر
جداً من اشكال الطاقة الداخلية وهو النوع الذى يؤثر
على الجسم سلباً وهذا النوع لايعلمه إلى القليل من
الناس وهذا النوع طريقة إستخراجه صعبة جداً جداً
على خلاف الادرنالين لان الادرنالين يخرج بنفسه
وبشرط بسيط الا وهوحالة الشعور بالخطر واضيف
اليه شرط اوحالة اخرى هى الخوف، فى حالة واحدة
كما ذكرت لكم فى المثال السابق، لكن هناك ميزة
وحيدة وهى الفرق بين النوع الاول والنوع الثانى أى:



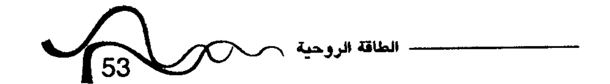
الادرنالين، والطاقة الداخلية الخفية، وهذه الميزة هى انك إن إستطعت إستخراج الطاقة الداخلية تدوم معك وتستطيع إستخدامها فى أى وقتٍ تشاء دون الحاجة للشعور بالخطر كما فى الادرنالين كما ان هناك شرطاً ايضاً لمن اتقن النوع الثانى لاستخدام هذا النوع، وهو ان تكون طاقتك الحيوية بخير وإلا تعرضت للألم الشديد والانهيار من اول مرة تستخدم فيها النوع الثانى، وهذه الطاقة مفيدة: جداً فى: الطب، والدفاع عن النفس والكثير الكثير

القدرة العقلية على قراءة الماضى

ربما العنوان غير واضح كفاية ليشرح معنى ما أرمى إليه.. فى الحقيقة لم أجد تعريف آخر سوى جملة القدرة العقلية على قراءة الماضى.. لطالما ملكنا أشياء كانت لأشخاص سبقونا وسكنا بيوت عاش فيها أشخاص قبلنا.. لم نفكر من هم.. ماذا حصل فى حياتهم.. ما سأكتبه هنا.. قد يفيدكم.. أو ربما لا يفيد.. إنما.. أنصحكم أن تجربوه.. لن تندموا

سأعطيكم الطريقة كقصة للخروج عن روتين التمارين فيكون منها الفائدة ويكون منها التمرين.. وهذه أول مرة أكتب بهذه الطريقة.. فقط أريد أن أجد طرق ممتعة للتعلم.. وأنتم جربوا وأبدعوا وأخترعوا طرقكم الخاصة

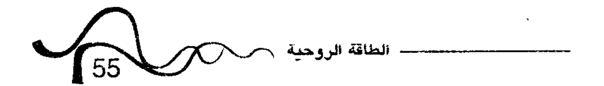
لطالما أحببت القراءة منذ صغرى لسقراط وأفلاطون وأرسطوطاليس لكن كل ما قرأته كان مبعثرا بين موسوعات والدى وبين المقالات وبعض الفصول فى بعض الكتب والمجلات.. تمنيت أن أجد كتاب واحد شامل لهؤلاء الثلاثة.. سألت كثيرا حتى عرفت أن الأديب طه حسين ألف كتابا إسمه قادة الفكر يجمع بين الثلاث علماء.. بحثت فى مكتبة والدى فلم أجد بين كتب طه حسين هذا الكتاب.. بحثت كثيرا حتى عرفت أن هناك نسخ قديمة ولم يعد يطبع هذا الكتاب.. وهذه النسخ عادة قد أشتراها أشخاص ولا يريدون التفريط فيها.. قمت بعمل تأمل وسبحت فى عالم الأثير كى أعرف أين يمكننى أن أحصل على



ضالتى وهذا شىء لا أقوم به إلا نادراً.. وعدت لعالم الواقع خائبة.. الحقيقة أنى حزنت لأنى لم أستطع أن أحصل على هذا الكتاب التحفة المكتوب بيد كاتب لبق يدخل الكلمة فى عقلك وقلبك.. (وهنا أريد أن أنوه إلى شىء.. عندما نبحث عن شىء ما خلال التأمل ولا نجده لا يعنى ذلك أنه غير موجود أو أننا فاشلون.. لأننا عندما نرجع لعالم الواقع يبقى عقلنا الباطن يبحث حتى نجد المفتاح فجأة الذى يصلنا لضالتنا).. بعد ما خرجت من التأمل تصفحت جريدة فوجدت إعلان لمعرض الكتاب.. ذهبت.. وأنا لا أفكر بكتاب قادة الفكر.. لأن معرضا مثل هذا لا يبيع سوى الكتب الجديدة.. وأنا أتجول فى المعرض وجدت مكاناً لم أصدق عينى عندما رأيته كان ركناً يحتوى كتب قديمة.. يريد أصحابها بيعها.. أول كتاب سحبته.. وجدته قادة الفكر لطه حسين.. تصفحته بسرعة لكن لم أفتح الصفحة الأولى فى الكتاب.. أشتريته وعدت للمنزل..

قبل أن أقرأ تذكرت لعبتى القديمة.. أن أمسك بشىء قديم متوارث وأغمض عينى وأتأمل لأعرف أحداث مر بها الشىء الذى فى يدى.. وأمسكته.. راحة يداى فوق وتحت الكتاب.. أغمضت عينى.. وغرقت فى بحر التأمل.. لتظهر لى صورة شخص.. كبير فى السن يرتدى بنطلون وقميص ممتلىء الجسم.. يبدو مثقفاً.. ركزت كثيرا لأعرف إسمه فلم أعرف سوى المقطع الأول وهو عبد.. رأيته.. وهو يمشى.. لاحظت بدايات الصلع فى رأسه.. فجأة تغير المنظر.. لصورة فتاة شابة فى الثلاثينات تقريباً.. سمراء الملامح جعداء الشعر حتى تحت كتفيها بقليل ترتدى نظارة.. بعدها رجل.. فى عصر أحدث.. سعودى.. عندما فتحت عينى.. فتحت أول صفحة فى الكتاب لأرى مكتوباً إسم صاحب الكتاب الأول.. عبد اللطيف إبراهيم..

لا تكذبوا أنفسكم حينما تقوموا بمثل هذا التمرين الشاحذ للقدرات العقلية.. ثق بنفسك وستعطيك الكثير



ا سلوب تكثيف الطاقة الداخلية

١ ـ التدريب الأول

من أصعب تداريب الرين وهو الأساس..

"قف معتدلا يعنى متوازنا وأغمض عينيك أو افتحهما حسب ما ترى مناسبا وفكر فى طاقتك الداخلية كم هى كبيرة وفكر وتخيل كل تلك الرياضيات التى تستطيع فعلها ومدى صعوبتها قل فى نفسك... أنا قوى...... أنا قوى.... وثق بقوتك الهائلة نعم وستحس أن الوخز بدا ينتشر فى جسمك نعم انه دليل أن طاقتك بدأت تخرج منك ابق على هذا التخيل حتى تحس بجسدك بدا يكبر ويثقل ذلك دليل جيد جدا على انك فى الطريق الصحيح ابق أيضا على هذا التخيل حتى تحس بألم شديد انه إحساس غريب جدا كلما بقيت فى هذا التدريب أكثر كلما استطعت التحكم فى طاقتك الداخلية وستزيد طاقتك الداخلية والخارجية وهذا التدريب يعتبر فقط تمهيد أو البداية فى مرحلة القوة.

٢ ـ التدريب الثانى

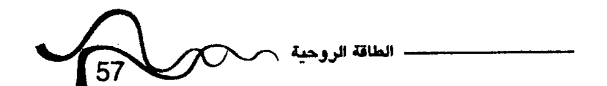
انه تدريب لزيادة الطاقة الداخلية ورايتها تمهيدا لتكثيف الطاقة.

قف معتدلا ومتوازنا وأغمض عينيك وتخيل أن طاقتك الداخلية بدأت تخرج حاول ألا يذهب عقلك مع أفكار أخرى لان هذا التدريب يتميز بدهاب العقل دائما يعنى يجب عليك تنفيذ التأمل لتصفية العقل من كل الأفكار المهم فى وسط التدريب ستأتيك أحاسيس كثيرة ومتنوعة كالوخز والثقل والكبر والحرارة والتنميل ادا جاءتك واحدة من هذه الأحاسيس اعلم انك فى الطريق الصحيح ابق على هذا التخيل حتى تتعب ليس حتى تكون عينك ستفتح لوحدها اضغط عليها إن فعلت ذلك.

شحن الطاقة

١ ـ تمرين ساعة الخلود

إن هذا التمرين بسيط ولكنه فعال لابد القيام به فى ساعات الصباح الباكر فقط وبتحديد قبل الفجر



بساعة ساعة الخلود .عندما يكون العالم لا يزال يغط فى النوم ولاتكون الافكار المدمرة والهدامة قد بدأت بتلويث الجو.

اجلس متربعاً بهدوء،وظهرك مستقيم ويداك مطويتان فى حجرك وتحت السره مباشره متجهاً إلى الشرق أو الشمال اسمح لعقلك بالهدؤ والثبات تنفس بهدوء وكن هادئاً وواعياً، ومتحفزاً فى نفس الوقت!!. فى الطاوية هناك قول مأثور عن التائمل (بالجلوس الهادى،دون عمل شى،يأتى الربيع ويعود العشب للنمو).

اجلس بهدوء طاغى دون القيام باى عمل كن جزء من الطبيعة،دع أفكارك تأتى وتذهب. ولاتتمسك بها.

اشعر بهدوء الصباح وسكونه يتسرب إلى عقلك، روحك ،أعصابك ،إلى عظامك والى جميع أجزاء جلدك. وستجدنفسك فوراً فى حالة لا تلاحظ فيها حافة أوحدوداً لأى شى، ولا ترى الا تداخلاً وتوغلاً فى الكون الذى تشكل أنت جزءاً منه.

وتصبح أنـ والانسانيه كلها جزءاً متمماً للكون والبيئة،عنصراً واحداً من النظام العالم الطبيعى المعقد والمتوازن. ويتحقق التوازن الفعال بين القوى السلبية والايجابية.وستشعر انك فى حاله من العزلة الصافية الواعية للأمور الابديه الخالدة.

من هذه الحالة بشكل تلقائى ابق ساكناً ولاتتحرك لبعض. احتفظ باحساس الصفاء والرصانة أطول وقت ممكن تمدد على الأرض قليلٍ ثم عد إلى عالمك اليومى.

ملاحظه: لقد قمت بتجربة هذا التمرين لمدة أسبوع وأعطى نتائج رائعة جداً جداً والمدة هى نصف ساعة.

٢ ـ تمرين شحن الطاقة

استلق على ظهرك فى وظعية الجثة وراسك متجه إلى لشمال وقدماك إلى الجنوب للإستفادة من التيارات المغنطيسية وفى هذا التمرين يكون المكان

هاماً للإستفادة من التيارات المغنطيسية التى تتدفق من الشمال إلى الجنوب يجب أن تكون غرفتك جيدة التهوية وان يكون المكان ينعم بهدوء وسلام دون أى إزعاجات قد تؤدى إلى تشنج أعصابك.

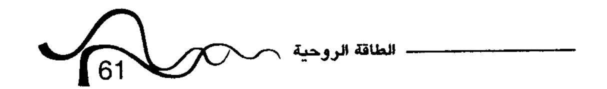
أبدء بالتنفس الإيقاعى وهو أن تستنشق الهواء وأنت تعد إلى العدد ثمانية ثم تقف وتعد إلى العدد أربعه ثم تزفر الهواء وأنت تعد إلى ثمانية ثم تقف وأنت تعد إلى أربعه ثم تبادا وهكذا يكون التناغم وعندما يستقر تنفسك فى هذا الإيقاع بهدوء تصور أو تخيل كان الهواء يأتى وأنت تقوم بالشهيق من أعلى الرأس ليتدفق خارجاً من القدمين. ازفر وأحس بأن الهواء يصعد من القدمين ليخرج من أعلى الرأس يجب أن تشهق وأنت تعد حتى ٨ بينما الهواء ينسحب إلى الأسفل من الرأس ليخرج من القدمين.أوقف التنفس لتعداد (٤) ازفر إثناء انسحاب الهواء من القدمين إلى الأعلى ثم احبس التنفس لتعداد(٤) ألان تصور أن الهواء المستنشق له لون ذهبى دافى وازفر

هذا الهواء وأنت تتصور لونه ازرق فضياً بارداً. اسحب هذين النفسين (شهيق وزفير) من والى الجسم إلى ان يستقر الجسم فى حالة استرخاء عميق.قد تتخيل أن صوت (ااااوووم) قد بدء يهب هبوب الريح ويتحرك صاعداً وهابطاً مع الهواء خلال الجسم لتحقيق فوائد شفاء ومعالجه قويه.

أن الاسترخاء الذى تحققه هذا التمرين هوا استرخاء عميق وواعى لهذا يعود التوازن والتكافؤ إلى الجسم وتصان وتبنى طاقه الجسم الداخلية فى مخزن قوى لاستعمالها عند الحاجة.

ملاحظـــة:

لقد أعطيت هذا التمرين احداصدقائى وكان يعانى من صداع واطظريات فى الجسم بشكل عام وقلق فى النوم وعند الممارسة لمدة اسبوعين فقط!! أحس بالفرق العجيب والتغير الذى بداء عليه!! مدة التمرين نصف ساعة أو اكثر.



فتح العين الثالثة

التمرين الأول

اجلس في مكان هادىء وفي ضوء مثالي لاتفتح كل الأنوار ولا تجلس في الظلمة.. ضع إصبعك الأوسط على المنطقة التي بين عينيك وبين الجبين.. لا تضغط وتوتر يدك.. فقط ضعها على هذه المنطقة.. افتح عينك وأغلقها عدة مرات.. أى أرمش بشكل طبيعي ثم أغلق عينك وتخيل أن عيناً بدأت تظهر في المنطقة التي تلمسها بأصبعك وهي مغلقة كما عينك الماديتان مغلقتان اجعلها تتشكل في خيالك حتى تراها واضحة.. الآن أفتح عينك وتخيلها تفتح هي الأخرى وأرمش عدة مرات وهي ترمش مع عينك وأصبعك ما يزال في مكانه حاول أن تشعر بوجودها وأن إصبعك يتحسسها بالفعل ويتحسس حركة رمشها وهي تفتح وتغلق.. أبعد أصبعك بعد أن تتيقن من إحساسك الصادق بها.. وسترى مسارات الطاقة

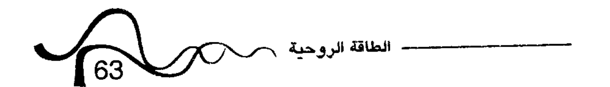
بألوانها.. وإن لم ترها فحاول مرات أخرى وستنجح لأنها نجحت مع كثيرين ليسوا أفضل منك..

هذا تمرين واحد من تمارين عدة..

التمرين الثانى:

يقوى على التصور ليجهزك للتمرين الثالث وفى نفس الوقت يقوى طاقتك..

تخيل نفسك فى حيز ضخم من الفراغ المظلم وأبقى على هذا التصور.. أستمر حتى تشعر أن جسدك قد أسقط فى ذلك الفراغ بالفعل وأنك هناك حقيقةً ركز على وجودك هناك وفجأة يظهر لك وبسرعة عدو سريع لا يمكنك أن تمسكه ثم تدخل معه فى قتال حقيقى وتجابه سرعته وقدراته العالية وتحاكيها وتجد نفسك أقوى وأسرع منه وتستطيع أن تقرا أفكاره.. قاتله مع فرق أنك أنت الأقوى والأفضل منه.. قاتله بقدر ما تستطيع ولا تنسى أن تشعر بأنك سيد الموقف وإذا أردت أن تنهى المعركة أفتح عينيك أو



أنهيها بكل بساطة.. مع مرور الوقت ستلاحظ تحسن كبير فى لعبك وستجد أنك أسرع وأقوى هذا التمرين قم به أقل شىء مرتين فى الإسبوع.

هذا التمرين يفيد أكثر شى لاعبى ألعاب الدفاع عن النفس وسهل عليهم وإن كنت لا تلعب رياضة قتالية يمكنك تطوير تمرين تصورى على نفسك مشابه ولكن فى المجال الذى تبرع فيه..

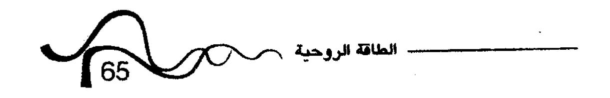
التمرين الثالث:

تمرين لتنشيط مراكز الطاقة.. بقدر ما تتخيله صعب.. ستجده سهل عندما تتقنه.. ويعتمد على قدرتك على التصور وينشط أحد مراكز الطاقة فى الجسم.

طبعاً كل تمرين يحتاج لمكان هادىء بعيد عن الهواتف الجوالة والضجيج وفى مكان مريح.. حاول أن تبقى عيناك مغمضتين وتبحث عن نقطة داخل جسدك ستجدها بالتحديد تحت السرة بثلاث بوصات.. ركز على هذه النقطة وتصور أن فى هذه

النقطة كرة دوارة من الطاقة الخضراء اللون وأن هذه الكرة هى المركز الذى ستسحب منه الطاقة من داخل جسمك إلى خارجه.. أشعر بها وهى خارجة من هذه الكرة الدوارة وتسرى كأشعة ببطء داخل جسمك كله وتملئه من داخله وحتى سطحه الخارجى وأجعل يديك على شكل كأس وكأنك تمسك كرة ككرة البيسبول وأنت ما تزال تتصور الطاقة تخرج من كرتك الدوارة تصور الطاقة تسرى فى يديك وتخرج من كل يد وتتجمع لتكون كرة فى يدك وكأنها أشبه بدوامة أشعة تدور حول بعضها على شكل كرة بعد فترة ستحس ببعض الدفع فى يديك.. أحياناً موجات.. وقد يتطور الوضع مع الوقت لبضعة شرارات تشعر بها وقد تصل إلى مرحلة تجعله مرئياً إذا أتقنت التمرين كما يفعل القليل من كبار المدربين.

أركز أن لا تجعل التمرين مجرد إحساس بل يجب أن تتصور الشىء أى عندما تغمض عينك تراه كصور حقيقية تحدث معك.



لن أضع لك جميع مراكز الطاقة وتمريناتها دفعة واحدة بل سأجعلها على فترات حتى لا تقوم بتمرين مركز طاقة معين على حساب الآخر..

على فكرة.. مجرد أن تصل لمرحلة تشعر بشىء ما فيها.. حتى لو كان ضعيفاً.. فهذا يعتبر تقدم كبير لأن هذا التمرين بالذات من أصعب التمارين تنفيذاً.. فى البداية فقط..

التمرين الذى سيعدك لأى تمرين آخر.. بعض الأحيان تقوم بالتمارين الصحيحة لكن لا تجد أو تشعر بما يشعر به غيرك ممن قاموا بالتمرين وذلك لأن أعصابك مشدودة وتظن نفسك مسترخيا..

أحيانًا وأنت تمارس التمارين لا تستطيع الوصول للاسترخاء الكامل وأحيان أخرى تجد نفسك تركز لدرجة أنك تكتشف نفسك مقطباً لجبينك وتفسد التمرين بأعصابك المشدودة.. دائماً أنتبه للمنطقة بين العينين إن كنت مقطب لجبينك أم لا لأن هذا

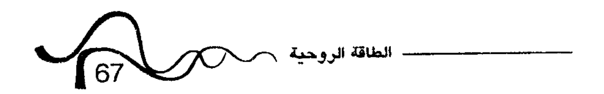
يفسد التمرين فتكون وقتها فى وضع أعصابك فيه مشدودة وتظن أنك مسترخى..

هذا التمرين سيفيدك وقد جربته منذ أكثر من عشر سنوات.. هذا التمرين قديم جدا ووجدته فى الكتب القديمة حين كنت طالبة فى المدرسة وأيضا وجدت الكثير من المدربية ينصحون به.. ولم أكتبه إلا لأنى جربته.. ولا يفيد فقط فى الوصول للاسترخاء الكامل الذى يجهزك لأى تمرين بل أيضا يفيد فى الأشخاص المبتدئين الذين يتدربون على تقنية الإسقاط النجمى..

تقنية الاسترخاء الكامل:

تمدد أو أجلس بحسب ما تفضل وأبقى على وضعك بهدوء وعينيك مفتوحتين وكما قلت سابقاً فى غرفة متوسطةالإضاءة أو خافتة الإضاءة ولكن ليس معتمة.اجعل يديك على جانبيك ولا تشبك ساقيك.

إبدأ بتخيل نفسك وأنت تتجمد شيئاً فشيئاً حتى تصبح دون حراك إطلاقاً.. لا تحرك ولا عضلة وهذا



الشىء صعب لأن دماغك سيعطيك أوامر بأن تحك أنفك مثلاً أو تغير وضع جسدك أو تتثاءب.. قاوم كل هذه الرغبات بأن تبقى ثابتاً لمدة خمس دقائق كاملة وإذا شعرت بعدم الراحة فى اول تمرين وتريد أن تتحرك فسيكون هذا دليل أنك تقوم به بشكل صحيح..

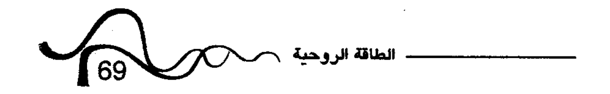
الآن أغلق عينيك وقم بجولة ذهنية فى جسدك أعط كل عضلة حقها وأوليها إهتمام كبير لا تحاول أن ترخى جسمك فى هذه المرحلة لأنك قمت بهذا سابقاً فقط لاحظ إن كانت بعض العضلات مسترخية أم لا أى كون فكرة عن العضلات التى تشعر انها أسترخت أم لا .قم بجولتك التفتيشية هذه فى جسدك لمدة ثلاث دقائق..

الآن خذ بضعة أنفاس عميقة عبر فمك وأنفك، مفرغاً رئتيك تماماً فى كل مرة. ثم تنفس على نحو عادى مرة أخرى، عبر أنفك..

وتر أصابع قدمك اليسرى بأشد ما تستطيع لمدة عشر ثوان.ثم اجعل هذه العضلة تسترخى ثم انقل اهتمامك إلى ربلة الساق اليسرى ووتر عضلاتها لعشر ثوان أخرى أرخها ثم على الفور وتر ربلة الساق اليمنى لمدة عشر ثوان أيضاً.. أستمر هكذا مع ملاحظة أن تنقل التوتر على الفور بعد أن ترخى العضلة السابقة حتى تنتهى من جسمك كله وبعد ان تنتهى من جسمك كله انتهى بأن توتر عضلة الجبين كما فى باقى العضلات ثم أرخه.

أبدأ بسماع الهواء وأدق الأصوات التى لم تلحظها من قبل.. أشعر بالهواء وهو يلامس بشرتك وهو يدخل أنفك ويتدفق داخلك ويملأ رئتيك ثم يخرج منهما وبالتدريج خذ أنفاس أطول وأعمق ولا تحاول ان تتنفس بجهد أو صوت فقك براحة.

تنفس وعند بداية كل تنفس اجعل الهواء يصل لبطنك أو الجزء الأسفل من صدرك حتى تصل لملىء الجزء الأعلى من صدرك فى نهاية الشهيق وحين



تزفـر إبدأ بتـفـريغ الجـزء الأعلى من الصـدر اولا ثم الجزء الأسفل..

حاول أن تضبط هذه الحركة لأنها مهمة وقم بها بدون بذل جهد.. بل براحة..

تذكر أن تزيد وقت الزفير عن الشهيق بثانيتين..

أشعر بثقلك وثقل أصابع يديك وذراعيك وكل قطعة من جسمك أشعر بقوة الجذب لثقلك إلى أسفل..

الآن.. تخيل بقدر ما تستطيع من الواقعية أنك تتحول إلى غبار.. كل شىء يتحلل.. يديك أصابعك.. جسمك كله.. بالتدريج وبدون محاولة بذل جهد.. وكأنك أصبحت الآن كومة من مسحوق ناعم على الأرض أو على الكرسى إن كنت جالساً.

بعد أن تنجح بذلك أشعر أن نسيماً خفيفاً يهب بلطف ويعصف بما تبقى منك بعيداً، ناثراً إياك فى كل الإتجاهات حتى لا يبقى منك شىء.. سوى وعيك.

أعط نفسك مدة وحين تكون مستعدا وتشعر أنك فى قمة الاسترخاء أعط نفسك أوامر ذهنية أو صوتية كأن تقول: (كلما عددت من العشرة حتى الواحد وقلت كلمة (أوميغا) مثلاً فسوف أصبح مسترخياً على الفو كما انا فى هذه اللحظة) كررها ثلاث مرات على الأقل.. طبعا كلمة أوميغا مثال يمكنك إستبدالها بكلمة اخرى تناسبك تعمل كالمفتاح فى جسدك حتى إذا ذكرتها ينقلك وعيك للشعور بالاسترخاء التام كما تشعر به فى هذه اللحظة.. تقريبا تشبه تقنية صنع رابط ذهنى.

لتنهى تمرينك خذ نفس عميق ومد جسدك بلطف.. وقل لنفسك بصوت مرتفع (عندما أعد للثلاثة سأفتح عينى وأكون مستيقظا تماما ومنتبها ومنتعشا) طبعا اكرر يمكنك اختيار ما يناسبك من جمل..

يمكنك أن تعطى نفسك بعض الدوافه الإيجابية بعد التمرين كأن تقول من الآن فصاعدا سأكون

شخص هادىء وغير عصبى.. أو تقول سأصبح أكثر تركيزا وأقدر على الحفظ.. ثم.. واحد.. اثنان.. ثلاثة.. افتح عينيك هز كتفيك.. مد قدمك.. كور يديك ثم افتحهما مرات قليلة ثم قف ببطء..

حاول ان تحفظ الخطوات حتى لا تقطع تمرينك وتبحث عن النقطة التالية:

١ ـ ابق دون حراك.

٢ ـ جولة ذهنية مع ملاحظة مناطق التوتر.

٣ ـ تنفس عميق.

٤ ـ تتابع ما بين توتر واسترخاء.

٥ ـ استمع إلى تنفسك واضبطه.

٦ ـ اشعر بوزنك.

٧ ـ تحول إلى غبا.

٨ ـ تعصف بك النسمة بعيدا.

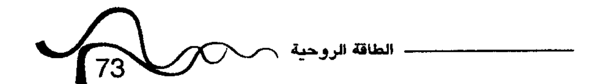
٩ ـ التعليمات الذهنية.

١٠ ـ انتهى من التمرين بالعد إلى ثلاثة.

قد يكون صعب فى البداية فقط وقد تشعر بعد التمرين بشىء من التصلب لكن هذا فى البداية فقط.

فائدة تمارين التأمل والاسترخاء والتنفس:

بعض الأشخاص يقولون لى أننا نقوم بالتمارين ونستشعر الطاقة تسرى فى أجسادنا وخلال التمرين تبدأ الطاقة بالحركة بالفعل داخل أجسادهم كما أستشعروها ولكن لا يستطيعوا أن يتحكموا بها ويشعرون انها هى من تتحكم وتسرى كما تريد.. وهنا تظهر فائدة تمارين التأمل.. والاسترخاء.. والتنفس إذ بإتقانها تصبح قادراً على توجيه طاقتك كيفما تريد.. ويكون هذا مفيداً خاصة للاعبين.. فنجد بعض من كبار المدربين يتقن هذه الفنون ويطلق الطاقة على الخصم ويهزمه.. ولا يعلمها لمن بعده لأسباب عديدة.. فنراه نحن كأسطورة لا نستطيع تقليدها.. بينما لو نظر كل منا إلى نفسه سيجد أن داخله أسطورة كامنة تنتظر النور



تمرين (تأمل):

أجلس بوضعية القرفصاء وإبقى على ظهرك منتصباً أسترخى وحاول ألا تفكر بشىء محدد.. اجعل كل جسمك فى وضع مرتاح.. إبدأ بتخيل جسمك وهو يمتلىء بالطاقة فى جميع أنحاءه وبأكبر قدر ممكن أن يستوعبه جسمك.. إذا وصلت إلى هذه الحالة.. إبدأ بإستشعار الطاقة الكامنة فى الأرض كسيالات من الطاقة اللامتناهيه وتخيل أن جسمك يسحب طاقه إضافية من الأرض ويمتلىء بها بدرجة أكبر.. قم بهذا التمرين كل يوم مرة واحدة ولا تزيد عن ذلك.. لأن زيادته عن مرة أو مرتين فى اليوم يؤدى لنتيجة عكسية.

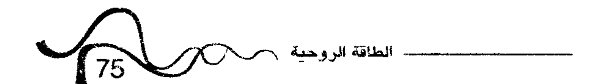
تمرين (تنفس):

ببساطة شديدة.. خذ نفس عميق من أنفك لمده ثلاث ثوانى تقريباً وفى نفس الوقت ضع لسانك على المنطقة خلف الأسنان العلوية مع إيصال الهواء

لمعدتك وجعلها تمتلىء بالهواء.. ثم أزفر الهواء ببطء شديد من خلال الفم مع إرجاع اللسان إلى قاع الفم.. وكرر العملية.. طبعاً أحرص أن يكون الهواء فى محيطك نقياً وغير ملوث وإلا لا تقم بالتمرين.

تمرين (تأمل+تنفس):

أجلس على الأرض بوضعية تريحك.. وأضبط تنفسك وخلال الشهيق أشعر بطاقة الأرض تدخل جسمك كوهج أخضر فى عمودك الفقرى.. وخلال الزفير أستشعر بهذه الطاقة تتحرك داخلك صعوداً.. ركز على حالتك العقلية كشاشة ولا تفكر بشىء محدد فقط أنتظر ما يمكن أن تراه من صور وخيالات ومشاهد تأتى فى عقلك.. ليس مهماً نوعية ما تراه بقدر ماهو مهم أن تأتيك صور ومشاهد بدون أدنى مجهود منك بالتفكير.. العبرة فى خروج الصور بدون أن تبحث أنت عنها أو تكون سبباً فى ظهورها.



تنظيف مراكز الطاقات (الشاكرات)

يعد هذا التمرين ممتازًا لتنظيف وتنقية الشاكرات وتحريك طاقة الكونداليني، وهو تمرين قوى جدا لدرجة انه قد تجعلك تشعر بالنوم وعدم الرغبة فى إتمامه، ولهذا السبب يوصى كل من يطبقه للمرة الأولى أن يبدأ بتطبيقه على اثنين من الشاكرات فقط وهما الشاكرة الثالثة (مركز الحزمة الشمسية) المعدة والشاكرا السابعة (المركز التاجى قمة الرأس)وبإمكان إضافة بقية الشاكرات فيما بعد عندما! يكون لديه قوة فى التركيز وقدرة على تطبيق التمرين بالكامل.

من الأمور التى ينصح بها هى ترك الشاكرة الأولى (مركز الجذر)

وحتى تنشط جميع مراكز الطاقة فى الشاكرات الأخرى وذلك لأن العمل فى الشاكرة الأولى قبل فتح بقية الشاكرات يولد مشاكل كبيره، وهذا سيؤدى إلى

حدوث كثير من الإنسدادات وهبوط القوة الرئيسة للأسفل وهذا يعيق عملية تطور التقدم الذى نريده من هذا التمرين..

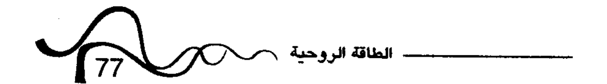
ومن الأفضل الابتداء بالشاكرات السفلية ثم الذهاب إلى الأعلى، وفى بعض أحيان سوف يبدوا من الطبيعى ترك بعض الشاكرات التى تم التعامل معها بشكل طبيعى من قبل والذهاب إلى أخرى.

ولكن من المهم أن تعملها جميعا..

خطوات التمرين:

ـ احضر الطاقة من أسفل العمود الفقرى وأخرجها من الشاكرا التى اخترتها لتبدأ العمل معها، إذا شعرت أن تلك المنطقة متصلبة أو مسدودة فقم بعمل تدليك لها..

ثم تصور شعلة (لهب) حمراء تحرق كل النفايات والسلبيات التى فى الشاكرا، نظفها جيدا وطهرها لأجل عملية تدفق طاقة نقية فيها..



ومن خلال هذه العملية قد تأتيك بعض الأحاسيس والذكريات والأفكار المختلفة، دعها ولا تهتم بها على الإطلاق، واترك الشعلة الحمراء تتولى حرقها جميعا، وتنقى تلك المنطقة منها ومن غيرهاا من السلبيات..

- تبدوا الطاقات العاطفية والذهنية فى بعض الشاكرات أنها ذات قوة عالية وخاصة طاقة الجنس أو العاطفة أو الذهب، وهنا آحاول ألا تترك مثل هذه الطاقات تطغى عليك، وتصور الشعلة الحمراء تعمل على تنقيتها، بعد عملية الاحتراق يمكن أن تشعر بأن الطاقة بدأت تدور فى اتجاه عقارب الساعة إذا نظرت إلى الجسم من الخارج، وهذا يعنى أن الشاكرات بدأت فى حركة الدوران، وبعد دورانها لبعض لحظات، اتركها قدر استطاعتك تتمدد للخارج أثناء دورانها، حتى وإن لم يكن لديك الإحساس بالدوران، اترك الطاقة تتوسع بأى طريقة وتتمدد إلى أن تصل إلى حالة السعادة والبهجة..

خذ نفسًا عميقًا ثم تخيل أنه (أى النفس الذى أخذته) يسير عبر تلك الشاكرة.

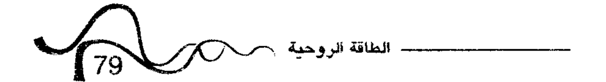
- فى البداية ابقَ فى تلك الحالة من السعادة والبهجة لمدة لا تزيد عن خمس دقائق، لأن الطاقة تكون عالية جدا ونظامك غير معتاد عليها..

تذكر جيدًا إذا كنت تشعر بالتعب أو النعاس أو الملل اترك الطاقة تنتشر من خلال نظامك ثم انهى هذا التمرين، تجنب القيام بهذا التمرين إذا كانت لديك مشاكل تمنعك من الاستمتاع أو من أن تبقى مستيقضًا.

- بعد الانتهاء من الخطوة السابقة اترك الطاقة تتوزع فى الكون، ولا ترجعها إلى الشاكرا التى تعمل عليها، لأنها قوية جدا عليها.

- الآن اذهب إلى الشاكرا التى تليها وافعل الشىء نفسه الذى قمت به فى الشاكرا السابقة..

- وبعد الانتهاء من الشاكرة السابعة اترك الطاقة تغشى كل الجسم وتتخلل جميع الخلايا.



ـ بعد الإنتهاء من تنقية وتصفية جميع الشاكرات بواسطة الشعلة الحمراء، قم بعمل التمرين مع الشاكرا الأولى..

ـ وبعد ذلك قم بإرجاع الطاقة إلى العمود الفقرى وذلك بتدفقها من أسفل العمود الفقرى إلى خارج الشاكرا السابعة، ثم اتركها تغشى كل الجسد وتتخلل جميع الخلايا..

ملاحظات مهمة:

مهم جدا جدا أن ننتهى دائما بالشاكرا السابعة " التاج " قمة الرأس.وذلك لأننا نحتاج أن نوازن الطاقة، ولو أننا قمنا بعمل الشاكرات السفلية أخيرا فمن المؤكد أن يؤدى ذلك إلى انحباس الطاقة هناك، وأيضا كثرة تركيز الطاقة فيها يسبب مشاكل فيزيائية وذهنية وعاطفية، ومن المكن أن نلاحظ بعد زمن أن أهم مراكز طاقة هى (الحزمة الشمسية) والقلب والعين الثالثة فى عمليات مستمرة للتنظيف،

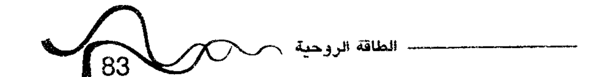
وقد تلاحظ أنها بدأت بعد فتره العمل من تلقاء نفسها عندها دعها ولا تعيق عملها..

يكون إنهاء التمرين عن طريق نشر الطاقات فى الجسد أو تحويلها إلى مركز التاج ودمجها مع بقية الطاقات الأخرى وبعدها اترك هذا المزيج يغطى نظام جسدك كاملا..

■ ■ ■



كيف
تستخدم طاقتك الداخلية؟

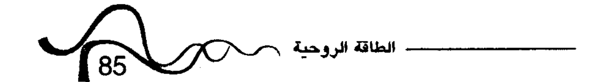


ســأشــرح بأســهل وأبسط طريقــة ممكنة عن إستخدام الطاقة الداخلية المعروفة بال ki باليابانية أو chi بالصينية أو الـ PSI أى الطاقة الداخلية.

(إن شعرت بألم فى معدتك ـ صداع ـ رغبة فى التقيؤ فتوقف مباشرة وخذ قسطاً من الراحة لكل منا حدوده، كلما زاد تحكمك زادة المدة التى يمكنك إستخدامها).

أولا: ما هى الطاقة الداخلية؟

لا أحد متأكد من هذا الأمر قد هناك نظريات لكن لا أحد منها مؤكد لكن المعروف أن مركزها هو تحت السرة بثلاث بوصات تقريباً.



ثانياً: كيف تصنع كرة طاقة؟

صنعها ليس صعباً، فقط تحتاج إلى تركيز وتصفية عقلك، قم ببعض تمرينات التأمل والتنفس العميق اعلم أنك تتحكم بها بعقلك لا تتدخر أياً من تركيزك إذا كنت تقوم بها للمرة الأولى.

أولاً خذ نفساً عميقاً وأغمض عينيك لكى يسهل عليك الإحساس بها.

اجلس فى وضعية مريحة حتى إذا كنت على السرير.

ارسم بواسطة أصابعك (ليس الألوان) رمزاً ليس ضرورياً أن يكون مثل الرسمة اجعله دائرة أو مربع مثلاً، وحاول أن تحافظ على الشعور به كأنه موجود قد تحس ببعض الجاذبية فى هذه اللحظة، هذه الخطوة ليسة ضرورية يكن قد تساعدك على التركيز.

هناك طريقتين، الأولى تخيل بالطاقة تخرج عبر معصمك إلى يدك، وتخرج على شكل كرة من الشعار

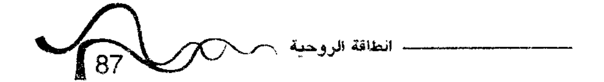
الذى فى يدك، تذكر أن الأمـر كله يتحكم به عـقلك تخيلها طاقـة زرقاء مثلاً ويجب أن تكون مـصـدقـاً بوجودها قبل أن تنجح.

أما الطريقة الثانية فتخيل كرة صغيرة تكبر شيئاً شيئاً، يمكنك أن تخرجها بسرعة إذا ركزت كفاية أو كانت لك خبرة جيدة فيها.

إذا شـعرت بمغنطة بين يديك أو حـرارة أو برودة فـتهـانينا لقـد صنعت أول كـرة طاقـة، يجب أن تكمل على تركيـزك فى المرة المقـبلة ولا تـدع الحـمـاسـة تسيطر عليك وأكمل على تمارين التأمل.

لا تيأس إذا لم تنجح حاول مرة أخرى ومرة أخرى وحاول أن تجد أين أخطاة، معظم النـاس لا ينجحـون فى المرة الأولى لكن من ينجـحـون ليس أفـضـل منهم لكنهم ركزوا.

حاول أن تحك يديك ببعضـهـمـا وستـجـد مغنطة مؤقـتة، لكن لا تسـتخـدمـهـا فـى التدريب فـقـط لكى تحس بها وتؤمن بوجودها.



بعد مدة تدرب على صنعها بيد واحدة ثم صنعها فى مكان آخر غير يدك أمامك أو فى موضع العين الثالثة، يمكنك صنعها فى أى مكان حتى إذا كانت فى الصين.

ثالثاً: كيف تجعل كرة الطاقة أقوى؟

يمكنك أن تزود الكرة بالطاقة كبداية تخيل الطاقة تمر عبر يدك على شكل كرات صغيرة من معصمك شلى الخارج.

هذا أسلوب مفيد، تخيل جزء أصلب حول الكرة كلها هذا يحفظ الطاقة ويساعدك على التحكم بشكل الكرة، حاول تدريجياً أن تتدرب على صنعها فى الجزء الداخلى للكرة.

أو يمكنك أن تكبرها ثم تجعلها أكبر، حاول أن تتدرب على تغير حجمها.

هناك خطأ يقوم به بعض الناس، يحاولون تقوية الكرة مباشرة دون تركيز، أؤكد لك أن طاقة متحكم بها أفضل وأقوى بكثير من طاقة قوية لا تتحكم بها.

رابعاً: كيف تشكل الطاقة؟

لم تصنع كرة طاقة إن كنت تستطيع أن تصنع هرم طاقة؟

تخيل أياً من هذه الأشكال فى عقلك ثم حاول تشكيل الطاقة به، مثلاً على شكل قلب إختار الشكل بنفسك ثم حاول بعد أن تتقن صنع الأشكال تحريكها كأن تجعلها تدور.

حاول أن تجعلها مثل الصلصال.

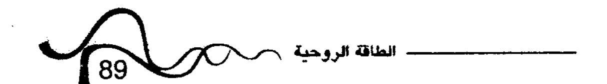
ثم جرب صنع كرة تشبه النار.

إذا أتقنت هذه التدريبات فإنك تعلمت التشكيل.

خامساً: كيف تكون عنصر للطاقة؟

هذا الأمر ليس صعباً كما يبدو، إعطاء الطاقة حرارة أو برودة أو حتى رعشة كهربائية.

تختلف مهاراتك بها على حسب شخصيتك وخبرتك وتحكمك بالطاقة.



لكن جميع الناس يمكنهم إستخدامها كلها، فقط أغمض عينيك وفكر بشئ يذكرك بحرارة مثلاً تخيل أنك ترى الشمس أمامك، أو فكر ببرودة وعتمة القمر أو صاعقة كهربائية وهكذا.

الموضوع يحتاج إلى تركيز وتدريب طويل حتى تتقنها.

حسب علمى فإن سكان الإسكيمو يتعلمونها منذ الصغر لذا هم أساتذة فى استخدام هذه المهارة، يمكنك إستخدامها فى تدفئة جسمك مثلاً.

سادسا: كيف تجعل الطاقة مرئية؟

هذا التمرين صعب لكن ليس مستحيل، معظم الناس يحتاجون من بين دقيقتين إلى خمس دقائق ليصدروا شرارة واحدة فقط لكن من لديهم خبرة تمدد لسنوات يستطيعون صنعها فى أقل من عشر ثوانى.

الشرارة تكون أقوى ويمكنك الإحساس بها إذا جائت بيدك كأن جسم ثقيل اصتدم بها، وتصدر ضوء بتخيلك، كبرق أزرق أو لهب أحمر.

سأريكم طريقة سهلة لا يعرفها الكثير من الناس وهى تمكنك من صنع الشرارت وجعل الكرة مرئية إذا صبرت لعدة دقائق مع التركيز إذا أتقنتها أصبحت أصدر شرارت فى ثلاث ثوانى تقريباً بعد إتقانها:

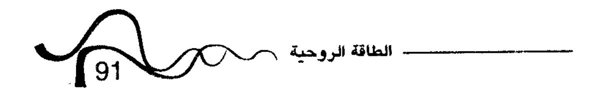
ركز على مركز الشكل، ثم تخيل ضوء خفيف يصبح أقوى ثم ينتشر ببطأ فى الشكل، إذا ركزت بشكل كافى فستبعد صورة نظرك لكن لا تركز على الصورة بل على صنع الشرارة.

إن أردت التدرب على جعل الكرة مرئية فمن الأفضل التدرب فى الظلام حتى يسهل رؤية الطاقة.

سابعاً: كيف تحرك الطاقة؟

تحريكها سهل فقط يحتاج إلى برمجة، فى البداية لن تستطيع تحريكها مباشرة لكن سأريكم تدريبات من الأسهل إلى الأصعب والأفضل:

١ - قل فى نفسك إذهبى إلى الأمام ثم أعطيها دفعة خفيفة بيدك يمكنك وضع يدك الأخرى أمامها



لكى تتأكد بوصولها، أتقنها قبل الذهاب إلى التمرين الذى قبله.

٢ ـ اجعل الطاقة تمر من معصمك ولكن على شكل شعاع هذه المرة، اجعله يذهب إلى الأمام مباشرة مثل الضوء، عندما تتقنها جرب جعلها مائلة مثل قوس قزح وأشكال أخرى منحنية.

٣ ـ وأخيراً قم بعمل شعاع نحو الطريق التى تريد جعل كرة الطاقة تمر به، كأنه أسهم ثم اجعل الكرة تمر من طرف السهم نحو آخر السهم، وبعد أن تتقنه ستجد نفسك تستطيع رمى الطاقة من دون أسهم.

ثامناً: كيف تعالج بالطاقة؟:

يمكن استخدامها فى العلاج لبعض الأشياء سوف تحس بإهتزازات بسيطة إذا توقفت فإنك لا يمكنك أن تعالج أكثر من ذلك:

١ ـ الجروح: هذه يسهل علاجها وتعالج بسرعة فقط قرب شكل طاقة عليها أو يمكنك بكل بساطة أن تكون كرة طاقة على المنظقة، الجرح سوف يغلق

فى ثوانٍ وهى توقف النزيف البسيط أيضاً، لكن الجلد يجب أن ينمو لوحده.

٢ ـ الأورام: نفس طريقة الجروح لكن يجب أن تركز وتقود الطاقة إلى الداخل، هذا قد يسرع اختفائها بأيام.

٣ ـ عضات الحشرات: أنا لا أتكلم عن عضت الأرملة السوداء، بل عضات البعوض أو النمل إنها نفس طريقة الأورام.

٤ ـ آلام العضلات: كون طاقة حول مركز الألم ثم قم ببعض تمرينات التمدد هذا قد يفيد قليلاً.

٥ ـ السرطانات: إن كان يمكن علاجها بالطاقة لأصبحت مليونيرا الآن.

إيقاعك الداخلى

بعض الذين فكروا ملياً فى هذا الامر: أشاروا إلى السلام الداخلى بطرق مختلفة.وقد عبر عن ذلك أحد الشعراء قائلاً:

ـ كما أو أن ثمة طبولاً مكتومة تقرع!!

ـ كذلك هو إيقاعك الداخلى الذاتى...

ـ "إنه وقع خطواتك الخاصة والمميزة جداً.

ـ بينما أنت تمشى صوب مصدر الصوت.

إن هذا الإيقاع الشخصى، الذاتى، المميز، هو مايضفى الاستمرار والاستقرار على حياتنا.ان نتخطى سرعة هذا الإيقاع، يعنى ان نثير اضطراباً داخليا. كما أننا لو تخلفنا أو تباطأنا عن الإيقاع: فإننا سنتسبب بإصابة شخصيتنا بالتآكل والتضاؤل.

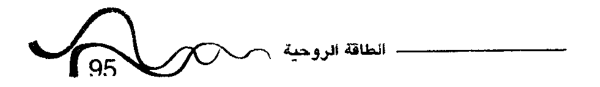
ليس من الحكمة تسريع هذا الإيقاع ولا تخفيض وتيرته!.. إنه طلبك المكبوت الخاص.. إنه إيقاعك الداخلى الخاص.. إنه وقع خطواتك الشخصية المميزة!!.

ويطرح السؤال: هل أن "دوزنة" حياتك بحسب إيقاعك الذاتى الداخلى الذى خصتك وميزتك به الطبيعة، هى نزوع نحو المحدودية؟

الجـواب، بالطبع: لا إلا إذا شـئنا أن نعـتبـر أن الثـبـات مـحـدودية.وان السكينة والاتزان والهـدوء الداخلى هـى أمور تدل على المحدودية!! والحقيقـة تقـول أن لاعـلاقـة بين هذه الأشـيـاء وأن يكون المرء محدوداً.

فى خضم هذه الدنيا التى تلطمنا مرة برفق، ومرة بقسـوة: لاترحم ولا تلين.. مالم نتعود على تقبل هذه القوى بهدوء.. وكلنا يقين اننا سوف نتابع المسيرة فى السراء كما فى الضراء.... وحسب إيقاعنا الداخلى الخاص تماماً مثل الساعة الحائطية التى تحتفظ بسرعة دقاتها ووتريتها، غير آبهة بالعاصفة.

هكذا تحـافظ حـيـاتنا على استـقـرارها.إن هذا السـيـر فى دروب الحـيـاة دون إسـراع أو تسـرع أو اختـلاج... باتجاه صوت الطبول المكتومة البعيدة، ووفقاً لسرعة خطواتنا الخاصة وإيقاعها... إن هذا السير على هذه "الشاكلة"... هو مايسعفنا للبقاء على الصراط مهما تألبت علينا القوى غير المؤاتية.



أن نحـقق هذا الاسـتـقـرار، وأن نمشى خـلال تقلبات الحياة بثبات وإصرار يقتضى منا أولاً أن نقر ونقبل لمعدل سرعة خطانا الداخلية وعندما نضبط حياتنا وفقاً لمعدل سرعة خطانا الداخلية فإننا نجد السـلام الداخلى.إنهـا غـاية يجب ان نجـد فى طلبـهـا بدأب واجتهاد.

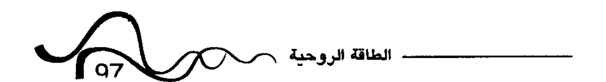
ولكن كيف لنا أن نجـد فى طلبـهـا؟ كيف نجـد ضالتنا المفقودة هذه؟ السؤال يشبه سؤالنا عن كيفية معـرفـة الله وفى الحـقـيـقـة والواقع: فـإن السـؤالين مترابطان...لأن الإيقاع هو جزء من العالم.

فـالضـوء مـثـلاً، هـونتـيـجـة إيقـاع ترادف الموجـات الضـوئية! والصوت إلا نتيجة لإيقـاع ترادف الموجات الصـوتية! أمـا الطاقـة الكهـربائيـة فهى سـوى نبـضـات إيقـاعـيـة مـتـلاحـقـة.إن الكون بأسـره يتـألف من عـدد لامتناهى من الكواكب التى تدور بسـرعة دقيقـة حول شمـوسـهـا... وكأنهـا مثال على مـايتوالد عنهـا فى هـذه المنظومـة اللانهـائيـة التى تتـشـكل من أشكال المادة

والطاقـة فـابتـداء من أكـبـر أجـزاء هذا الكون اللامـتناهى وانتهـاء باصغـر اجـزائه: لايوجـد هناك سـوى الحـركـة المتكررة.. سـوى الخطوة الثـابتـة المحسوبة...سوى الإيقاع!!.

أن تدرك وأن تقبل هذه الحقيقة الكونية: هو أن تعـرف أنك ـ بوصـفك جـزء من هذا العـالم ـ مـزود أيضـاً بإيقـاع داخلى.والوعى بوجـود هذا الإيقـاع:هو شرط مسبق للعثور عليه.إنها حقيقة بديهية كما هو الحال مع إيقاع نبضات القلب أو التنفس.مع أن هذه الأعـراض الجـسـدية، مـضـافـة إلى درجـة توترك وإجـهادك وإرهاقك: هى كلهـا مؤشـرات على مـا إذا كنت تعيش ضمن إيقاعك الداخلى أو لا.

تمامـاً مـثلمـا هو الحـال مع المحـرك، فإن القطع المتحـركة التى لاتتحـرك وفق إيقـاع متـزامن: سـوف تأكل نفسهـا، لامحـالة، خـلال الصدمـات المستـمـرة النـاتجـة عن الارتجـاجـات الزائدة.هكذا أنت أيضـاً



يمكن أن تدمر نفسك مالم تعش حياتك وفقاً لإيقاعك الداخلى الذى ينتج السلام الداخلى.

وهاك هو الاختبار: إذا كنت فى العادة لاتحافظ على السكينة الداخلية فإن هذا هو إنذار لك بأنك لاتعيش جسدياً ذهنياً أو روحياً، فى توافق إيقاعك الخاص.

كل مايمكنك فعله، هو أن يقوم بالإصلاحات اللازمة فى حياتك الخاصة.لكنك عندما تفعل ذلك، فإنك ستشعر بالهدوء الداخلى..وستعرف "السلام الذى يجلب الفهم"

كيف تتعامل مع الشكرات

هذا التأمل لفتح الشكرات يستخدم فيه الميدرا (mudras) والصوت وهذه الميدرا هى حركات خاصة للأصابع واليد لكى نفتح بها الشكرات. حركات الميدرا بإمكانها نقل الطاقة إلى كل الشكرات الموجودة فى جسم الانسان.

ولكى نزيد من قوة التأثير المدرا (mudras) وذلك بواسطة الغناء أو الصوت الذى دون فى سجلات

سنسكرى (Sanskrit) الهندية وهذه الأصوات عندما يغنى بها الانسان فإن الجسم يتجاوب معها الجسم وتناغم معها الشكرات.

وللنطق السليم لهذه الأصوات تذكر أن:

A ينطق مدمج مع ah

M ينطق مدمج مع mng

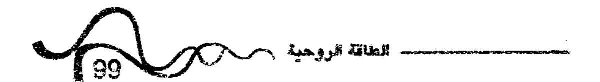
والآن قم بعملية التأمل من ٧ ـ ١٠ تنفسات مع نطقك ثلاثة مرات صوت كل شكرا.

١ ـ فتح الشكرا الجذرية:

اجعل تلامس بين السبابة والإبهام ثم ركز فى الشكرا الجذرية التى تقع بين فتحة الشرج والأعضاء التناسلية وانطق عند كل زفير بـ LAM.

٢ ـ فتح الشكرا المقدسة (Chakra sacré)

ضع يديك فى حضنك وأنت متربع واجالس على أن تكون راحة يديك اليسرى الأسفل واليمنى الأعلى والإبهامين يلتقيان حسب الصورة



الان ركـز على الشكرا البطنيـة فى أسـفل الظهـر مع نطقك بصوت VAM.

٣ ـ فتح الشكرا الظفيرة الشمسية (Chakra du nombril):

ضع يديك أمام معدتك تحت ظفيرتك الشمسية. أترك ابهاميك فـوق بعضـهمـا البـعض فى اتجـاهين مختلفين أما أصابعك فتتجهان إلى الأمام.

والأن ركز فى الشكرا ظفيرتك الشمسية التى تقع بين السـرة وعظمـة القص للقـفص الصـدرى وانطق بكلمة RAM.

٤ ـ فتح الشكرا القلبية (Chakra du coeur):

اجلس مـتـربعـا على الأرض وعـقـد تماس بين الإبهام والسبابة بالنسبة ليدك اليمنى ثم ضع يدك اليسـرى فوق ركبتك اليسـرى ويديك ويدك اليـمنى عند صدرك أى فوق الظفيرة الشمية بقليل.

والان ركز فى الشكرا القلبية الموجودة فى وسط الفقص الصدرى بمحادات القلب وأطلق صوت YAM.

٥ ـ فتح الشكرا الحنجرة

(Chakra de la gorge):

إجمع أصابعك بشكل دائرى إلا الإبهامين اجعلهما متماسين إلى الأسفل ثم ركز فى الشكرا الحنجرة المومودة فى أسفل الحنجرة ثم غنى بصوت HAM.

٦ ـ فتح الشكرا العين الثالثة

(Chakra du troisième oeil):

ضع يديك فى أسفل صدرك ثم مدد أصابعك الوسطى بالإلتقائهما إلى الأمام وبقية الأصابع مطوية ومتلاصقة والإبهامين يتجهان نحوك وهما متماسان والآن ركز فى الشكرا العين الثالثة الموجودة فى نقطة بين الحاجبين وأنت تردد صوت OM أو AUM.

٧ـ فتح الشكرا التاجية (Chakra couronne):

ضع يديك أمام معدتك واترك البنصارين يتجهان إلى الأعلى وهما متماسان ثم شبك أصابعك الباقية، وإبهامك الأيسر تحت الإبهام الأيمن ثم ركز فى الشكرا التاجية الموجودة فوق رأسك وأنت تردد NG.

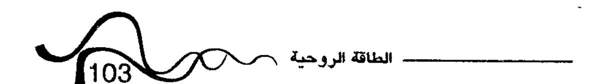
تحذير:

ـ لا تستخدم طريقة فتح الشكرا التاجية ما لم تكن شكرتك الجذرية قوية (فأنت بحاجة إلى قاعدة قوية فى الشكرا الجذرية).

■ ■ ■

فلسفة

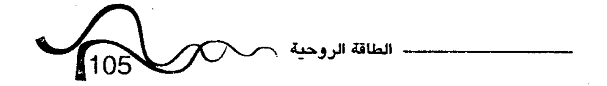
اليوجا.. والرياضة الروحية





لقد نال علم اليوجا شعبية كبيرة خاصة فى الاوساط الغربية، لقيامه على اسس علمية وموضوعية غير مرتبطة بالعقائد الطائفية أو المذهبية.وتعتبر اليوجا علم يستهدف ضبط تقنيات مادة الفكر، ويناسب جميع قدرات الناس فى كل زمان ومكان، من الذين لديهم الارادة والصبر والرغبة فى ممارسة التمرينات المحددة، كى يحصلو على التنسيق والانسجام الكامل بين الجسد والقلب والعقل والروح.

فاليوجا تتطلب تضحية ملحوظة وتفرض انضباطا صارما فى جميع مراحل الحياة.فالانضباط والكسب يعتبران وجهان متلازمان لتمرينات اليوجا، فالتضحية هى جوهر الحياة ويزداد الكسب اهمية



كلما ازدادت التضحية من نواح مختلفة، وكذلك فإن الانضباط وكبح جماح النفس يوصلان التلميذ إلى نيل العلا كما يهبطه الانغماس فى الحياة الدنيا إلى أدنى الدرجات.ولذلك فعلى الانسان ان يثقف نفسه جسما وعقلا وروحا.فماذا يقصد باليوجا؟وما علاقة عملية التنفس باليوجا؟وما هى اهم الرياضات التنفسية فى اليوجا؟

مفهوم اليوجا: هى علم يستهدف اعادة التوازن الكامل للانسان، جسما وعقلا وروحا.كما انها تشتمل على نظام علمى قديم دونه العلماء الهنود القدماء لكى يثير فى الانسان القدرات الكامنة فى كونه كانسان، وكى يرتقى تدريجيا ليسمو فوق آلام الجسد والقلق والفراغ الروحى.

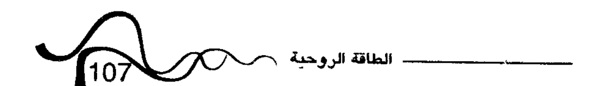
فاليوجا هى مجموعة من الطقوس الروحية اصلها الهند، ويعرف"جافين فلود" اليوجا بأنها تشير الى"طريقة فنية أو ضوابط محددة من التصوف والزهد والتأمل، مما يرمى إلى خبرة روحية وفهم

عميق جدا أو بصيرة فى الخبرات". وقد اصبحت اليوجا خارج الهند مرتبطة بالممارسة فى وضعية من التمارين.

عملية التنفس: تحتل عملية التنفس مكانابارزا فى اليوجا، اذ تدخل الانفاس جسم الانسان سواء كان يقظا أو نائما وتدير جميع النشاطات الحيوية فيه، فما هى القوة التى تدخل وتخرج الانفاس من وإلى صدر الانسان فى الشهيق والزفير؟ انها قدرة الهية تحيى وتميت الانسان حسب مشيئتها. النَفَس يراقب ارادة الانسان وينشط ويجدد الدم فى الشرايين وله عدة مهام أخرى.

بعض الرياضات التنفسية اليوجية الهامة

ان اهم وضع بدنى فى اليوجا يسمى "وضع اللوتس" وهو وضع اساسى يمارسه اليوجى قبل ان ينتقل إلى الرياضات الاخرى، وهذا الوضع يوفرالتوازن للجسم ولدرجة ان الانسان اذا غلبه



النوم وهو فى هذا الوضع فلا خطر عليه من السقوط.

الرياضة الاولى: اجلس فى وضع اللوتس، اغلق الفم، ثم استنشق وازفر ٢٠مرة بسرعة مثل المنفاخ ثم استنشق نفسا طويلا واستبقه لفترة مريحة وازفر ببطئ. ان ممارسة هذه الرياضة بانتظام تزيل التهاب الحلق، كما تزيل امراض الانف والرئة وتجعل الجسم يشعر بالراحة والدفئ.

الرياضة الثانية: اجلس فى وضع اللوتس، اغلق عينيك والفتحة اليسرى من الانف باصبعى الخنصر والبنصر فى اليد اليمنى، استنشق الهواء من الفتحة اليمنى بعمق وبطئ، اغلق الفتحة اليمنى للانف بالابهام اليمنى واستبق النفس، واجعل ذقنك مائلا على الصدر، سوف تشعر بانبثاق العرق من جذور شعرك.ثم ارفع رأسك وازفر النفس ببطء من الفتحة اليسرى واغلق الفتحة اليمنى فى الانف بالابهام. هذه الرياضة تزيل آلام الاعصاب وامراض الانف.

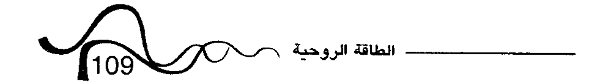
الرياضة الثالثة: اجلس فى وضع اللوتس، اغلق الفم استنشق عن طريق فتحتى الانف، اجعل النفس ناعما ومنتظما، ابق النفس لاطول فترة تستطيعها دون جهد ثم ازفر ببطئ عن طريق الفتحة اليسرى من الانف بينما تبقى الفتحة اليمنى مغلقة بالابهام اليمنى، افتح الصدر عندما تستنشق هذه الرياضة تزيل الدفئ من الرأس وكذلك الامراض الرئوية.

ملاحظات عامة:

١ ـ يجب على اليوجى ان يخلى معدته والامعاء قبل الرياضة، وان يختار مكانا نظيفا هواؤه نقى ويفضل ان يكون مكانا منعزلا.

٢ ـ اغسل فتحتى الانف جيدا كى لا توجد اية شوائب فى طريق التنفس.

٣ ـ لا تجعل وجهك أو عضلات وجهك متوترة اثناء ممارسة الرياضة، اذ يجب ان تتم الرياضة دون عناء أو تعب أو تقلص العضلات بصورة غير طبيعية.



٤ ـ اصـمـد فى وضع الجلوس المسـتـقـيم ولا تتحرك، فالحركة تشوش صعود الطاقة الروحية عبر العمود الفقرى وتهيج النفس.

٥ ـ فى ختام الرياضة التنفسية يجب ان تشعر بالراحة والطمأنينة وليس بالتعب والاجهاد.

٦ ـ يجب عليك ان تحافظ على مدد الستنشاق والاستبقاء والزفير، حتى يحصل التوازن والانسجام الكامل فى التنفس.

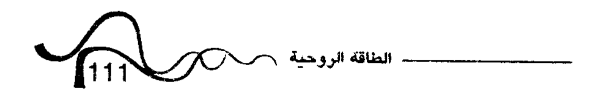
ومما سبق بناءه نخلص إلى القول ان اليوجا هى نظام رياضى مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع، مع اتباع أنماط تنفس ثابتة، وهى ليست رياضة متاحة للجميع، اذ يجب على الانسان قبل ان يمارس اليوجا عمليا ان يفهم نظرية اليوجا اولا، وان يختار النظام الذى يناسبه جسما وفكرا وروحا، لان الممارسة دون الفهم تؤدى إلى بعض النتائج السلبية. كما انه يجوز للانسان ان

يختار اكثر من نظام أو ان يجمع بين انظمة مختلفة، فاليوجا تماثل قوة الكهرباء والذى لا يفهم الكهرباء واستخدامها بصورة صحيحة يصيبه الاذى.

فاليوجا تمنحك الطاقة وتساعد على استرخاء العقل، وتستطيع أن تلحظ تقدماً هائلافى مرونتك وقوتك بل والتحكم فى نفسك بعد القيام بتمارين قليلة جداً، كما انها تنشط الدورة الدموية.

طاقة الريكى

الكارونا ريكى هو أحد العلوم التى أشتقت من الريكى الذى أكتشفه الجراند ماستر ميكاو أوزوى.. قبل أن أدرس الكارونا ريكى ظننته يشبه الريكى أوزوى مع بعض الإختلافات البسيطة.. لكن عندما درسته حتى وصلت لمرحلة الماستر وجدت فرقاً كبيراً.. تم إكتشاف الكارونا ريكى على يد الماستر وليام لى راند.. وقد كان فى الأصل ماستر فى الريكى على طريقة أوزوى.. وكان يملك مركزاً يجمع



فيه عدد من أصدقاءه الماسترات.. يقومون بالبحث الدائم والتجارب والتأملات سوية.. هذه القصة بلسان الماستر نفسه.. يقول الماستر وليام.. أنه كان يتأمل فى يوم من الأيام وفجأة سمع صوتاً يهمس فى أذنه ويقول.. كارونا.. تفاجأ.. وأنصت.. وتكررت الكلمة فى أذنه عدة مرات.. شعر الماستر أن هذه الكلمة مفتاح.. فبحث هو والماسترات عن المعنى حتى أكتشفوا أنها كلمة فى اللغة السنسكريتية القديمة تعنى الحنو أو الشفقة والرحمة والرغبة فى المساعدة.. من هذا التأمل قرر الماستر وليام أن يسجل الكارونا ريكى بإسمه.. ويضيف للريكى العادى كل ما توصل إليه من معلومات وأشكال طاقة توصل إليها لا تنتمى للريكى العادى.. عن طريق البحث والدراسة.. ساعده من كان معه فى مركزه من ماسترات.. ومن دراستى للطريقتين وجدت أن كلاهما فعالة.. برغم أن الكارونا ريكى وريكى أوزوى يتشابهون فى الأسماء لكن منهج كل منهم مختلف..

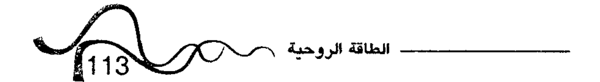
حتى طريقة العلاج والموازنة التى يقوم بها الماستر مختلفة..

كيف تستخدم الطاقة في الدفاع عن نفسك؟

ملحوظه هامه قبل البدء:

لا تقوم بإستخدامها إلا فى الخير حيث إنها شديدة الخطوره والأمر لا يحتاج لمزاح حيث إنها من أحد تقنيات التاى جى وهو يعتبر ثانى أقوى فن قتالى فى العالم وثانيهم خطوره بعد أسلوب الديم ماك..

ان التأكيد على اهمية التأمل لتنشيط العقل والجسم هى من مميزات جميع فنون القتال فى الشرق الاقصى ولا يوجد فن ادق من النينجوتسو الطريق الصامت.ان النينجا يلعب دورا مهما فى الجوانب الروحية والعقلية من هذه الفنون مثل الجانب الجسدى.. فالقدرة على التفكير والتبرير والتذكر لها منزلة رفيعة فى المجتمع حيث يشكل



العقل السلاح الجوهرى.و من هنا يطور النينجا تمارين متعددة ليزيد من حدة إدراكه الحسى ونظرته النفسية.و هذه الاساليب كذلك تجدد شباب الجسم وتهدىء العقل وتشجع القوة الداخلية. وقد قيل سابقا ان مقاتلى النينجا القدماء كانوا يتمتعون بقدرة على تحسس الاعداء المختبئين وتوقع الموت الوشيك لشخص مريض أو طاعن فى السن وكذلك التنبؤ بقطع العلاقة الزوجية.و هذا ليس لانهم خارقين للطبيعة أو وسطاء روحيين بل لانهم عملوا جاهدين على تطوير قدرتهم على الملاحظة وسرعة البديهة والحدس ليصلوا بها إلى درجة عالية من خلال التأمل وتمارين اخرى خاصة.

ولقد قمت بإنشاء هذه الصفحة بغرض تعليم الذين لا يعرفون كيفية تأثير الطاقة.و إن كنت تعرف ذلك مسبقا فإن هذه الصفحة ستساعدك. وان كنت مبتدئا فإنى أنصحك بأن تؤشر على هذه الصفحة وتستخدمها كمرجع لك لاستخدامك اللاحق ومع ذلك هيا لنبدأ.

٢ ـ روح الإيمان هى قوة الروح للنينجا

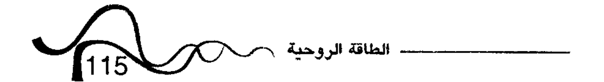
الروح هى من الله وتلك مكرمة من الله للإنسان تسمو به عن كل الكائنات مع تشريف الله له بأن يكون خليفة يسوس الدنيا بشريعة الله ومنهاجه العلى العظيم. فبالروح تحرك الإنسان بعد أن كان طينا وبالروح يدعمه الله وينزل عليه ملائكته ونورا فهى من الله ومن أمر الله وإلى الله.

قال تعالى: **﴿فإذا سويته ونفخت فيه من روحى..﴾.**

(سورة الحجر آية ٢٩)

﴿ ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربى وما أوتيتم من العلم إلا قليلا ....﴾ *(سورة الإسراء آية ٨٥)*

فالروح هى سر الحياة وبدونها فجسد ميت لا حياة فيه ولا قيمة وسرعان ما سيتفسخ وتنفر منه النفس. فإذا كان ولابد وأن يوارى تحت الثرى لخروج الروح منه التى هى الطهر والنور والحياة، فالروح من الله



نفخت من الله بقدرته فى تراب ميت بعد أن أبدع الله تصوير وتشكيل جسم الإنسان العجيب وكان آدم أول إنسان تنفخ فيه الروح بحياة وقوة وببدء النشأة، وسبحانه من أنشأ بقدرته ذلك الإنسان العجيب.

قال تعالى: **﴿الذى أحسن كل شىء خلقه وبدء خلق الإنسان من طين ثم جعل نسله من سلالة من ماء مهين ثم سواه ونفخ فيه من روحه وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة قليلا ما تشكرون﴾**.

(سورة السجدة آية ٩)

فالروح هى نور الإنسان التى بها تشرق النفس ببهجة الحياة وهى الطاقة المحركة لمادية الجسم وهى ترسل بأمر الله فى كل رحم فى الجنين فتدب فيه الحياة بعد أن كان مضغة لحم لا حياة فيها... إلا إنها كانت محفوظة فى الرحم برحمة الله.

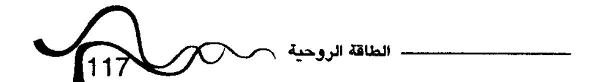
قال تعالى: **﴿كيف تكفرون بالله وكنتم اموانا فأحياكم﴾** (سورة البقرة آية ٢٧). **﴿والله أخرجكم**

من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون﴾ *(سورة النحل آية ٧٨)* ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَاماً فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْماً ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقاً آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (١٤) ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ﴾.

(سورة المؤمنون ١٢ ـ ١٥)

٣ ـ كيف تكون بهجة الروح

أن الروح ما دامت فى الأجسام فهى مرتبطة بالأرض وبالدنيا وما فيهما من فرح وترح وسرور وبكاء وهناء وشقاء حتى تنساب منطلقة نحو السماء لبارئها سبحانه وتعالى وكلما كانت الروح متعبة حزينة شقية فهى شقاء صاحبها وانحرافه عن الصراط... ولذا تندمج الحالة الذاتية فى ذات الروح فتخبث مثل صاحبها لأن شهوات النفس التى ترتع فى الجسم هى



متحركة أساسا بتلك الروح الخبيثة التى يبرأ منها الله ولذا عقوبتها أن تكون أسفل السافلين.

ولكن ألا م بلسم يرد عنها جراحها ويمحو عنها دياجير النفس المظلمة باشراقة أمل جديد مع عهد سعيد ما دام العمر مديد.

لا شك أن رحمة الله تسبق غضبه والله يحب العبد التائب من الذنب كمن لا ذنب له، والله يفرح بتوبة العبد كما يفرح أحدنا بعودة بعيره فى الصحراء ضل عنه حتى إذا أدرك أنه هالك ونام مسلما للموت وجده عنده فوق رأسه.

هكذا يفرح الله بنقاء وصفاء الأرواح التى دنستها شهوات الأجساد ودناءة النفوس الشقية بعد أن تتوب وتثوب إلى طريق الرشاد وقوة الإيمان.

فلذا تكون بهجة الروح بسموها وجمالها وكمالها بعودة الإنسان إلى الله كمن كان فى روضة غناء وحديقة فيحاء وعيشة ملؤها الصفا والهناء... فإذا به يتمرد ويكفر بتلك النعم ويلقى بنفسه فى مستنقع

خارجها فلا شك ستخبث نفسه وتتلوث روحه فلا عودة إلا بعد التطهر من الارجاس والنقاء من أدران الآثام وذلك بالغوص فى ينبوع التوبة الفياض واشتمال رداء الطهر والستر الجميل مع دوام الذكر والاستغفار وعمل الصالحات والخيرات.

بذلك يعود ربيع الروح للأجساد وبالخشوع والطهر والنقاء تكون بحق بهجة الأرواح وقوتها.

قال الله تعالى: **﴿فأما الذين شقوا ففى النار لهم فيها زفير وشهيق ※ خالدين فيها ما دامت السماوات والأرض إلا ما شاء ربك إن ربك فعال لما يريد× وأما الذين سعدوا ففى الجنة خالدين فيها ما دامت السماوات والأرض إلا ما شاء ربك عطاء غير مجذوذ﴾** *(سورة هود ١٠٦ ـ ١٠٨)*.

٤ ـ التأمل:

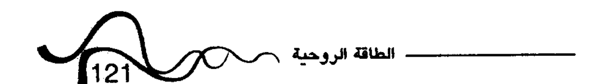
قبل أن تحاول عمل أى شىء مع الكى عليك أولا أن تتعلم كيف تتأمل وسيكون من المفيد أيضا أن تتقن

هذه المهارة. حسنا، أولا أحب إن أقول أن عليك أن تتأمل كل يوم لتحصل على التأثير التام ومن المفيد لك أيضا أن تحدد وقتا معينا لكل يوم لكى تتأمل وان استطعت حاول أن يكون هو الوقت عينه كل يوم.حسنا، والآن لننتقل لكيفية التأمل.

لتتأمل اجلس على كرسى أو على الأرض. إن جلست على كرسى اجعل قدماك مسطحتان على الأرض وان جلست على الأرض اثنى ساقك بحيث تكون بطة ساقك اليمنى فوق بطة ساقك اليسرى.أى اجلس واثن ساقيك. معظم الناس يطلقون عليها "الأسلوب الهندى" والآن ضع قدمك اليمنى على ركبتك اليسرى. هذه هى الطريقة التى ينبغى أن تجلس عليها.

والآن تأكد من أن ظهرك مستقيما ولا تحنيه آو تدفعه للامام كثيرا، وان كنت تستمع للموسيقى الهادئة فهذا من شانه أن يساعدك كثيرا بشرط أن لا تكون عالية الصوت. أن إشعال بعض البخور

يساعدنى كثيرا فما رأيك أن تجربه يمكنك أن تغلق عينيك أن أردت لأنها تيسر الموضوع. ثم حاول أن تصفى ذهنك وترخى كل عضلات جسمك ابتدأ بقدميك وصولا إلى رأسك ثم استرخ لعدة ثوانى واستنشق الهواء من خلال انفك وأطلقه من فمك (الزفير) ولا تنسى أن تعد من الـ ١٠ حتى الصفر ثم من الـ ٩ حتى الصفر ثم من إلى حتى الصفر وتستمر تنازليا حتى تصل للصفر - تهانينا - كل مرة تصل فيها للصفر قل محدثا نفسك:"اهدأ واسترخ" والآن ستكون مسترخيا تماما ولا تفكر فى أى شىء تهانينا.. الآن أنت تتأمل. ولتستيقظ وتخرج من هذه الوضعية ما عليك سوى أن تعد من الصفر للواحد ومن الصفر للاثنين ومن الصفر للثلاثة حتى تصل للعشرة وفى كل مرة تعد تصاعديا حتى تصل لأعلى رقم مثلا العد من الصفر للخمسة وعندما تصل للخمسة قل محدثا نفسك:"استيقظ أكثر وأكثر" وسينتهى بك الحال وأنت فى قمة الانتباه



والنشاط وهذا من شانه أن يشعرك بالتحسن. والآن يمكنك فتح عينيك أن كانتا مغمضتين.

إن السر فى التأمل هو الممارسة المستمرة والمواظبة والمثابرة والاجتهاد ولا ننسى العزم فهو مهم جدا. وإن ممارسته على اسس يومية فتوقع تقدم وتطور مستمر.ان التأمل ليس عملية تستطيع ان تتحكم بسرعتها فلا تتوقع نتائج جاهزة. ولكن ببطء وهدوء وبعد اسابيع قليلة ستلاحظ ان الاصابة القديمة لن تتفاقم وليس هذا فقط بل ستنعم بنوم هادىء كذلك. ثم ستحس حتى بالاصوات الدقيقة والحساسة. وان شعرت بالخفة والوخز الخفيف اعلى العمود الفقرى وصوت نبضات قلبك فهذه كلها دلائل وإشارات على التقدم الثابت والراسخ. ومن المنصوح به ممارسته على فترتين فى اليوم الواحد، مرة بعد شروق الشمس ومرة قبل الذهاب للنوم. ويجب ممارسة التمرين فى غرفة هادئة مظلمة وليست بالدافئة جدا أو الباردة جدا، وتكون الملابس

فضفاضة ومريحة ولا بد من وجود وسيلة تهوية ملائمة لتسمح بدخول الهواء النقى ولا تنسى ان تتجنب الاصوات المزعجة وكل ما يلفت الانتباه.

ان التحكم بالتنفس هو المفتاح لتأمل دقيق والذى يمكن ان نعرفه بفن تبديل حالة العقل ولكن بوعى وإدراك و لتحقق ذلك عليك ان تعدل عامل (Ph) وهو عامل (توازن حامض اللاكلاين الموجود فى الدم) وذلك عن طريق تنظيم معدل التنفس. ان هذا التمرين ليس غرضه اكتساب أو استغلال أو التلاعب بالقوة. ولا يجب عليك ان تمارسه وهذه الاهداف مرسوخة فى عقلك لان ذلك من شأنه ان يعيق التقدم الصحيح.ان التامل عبارة عن تهدئة العقل ومعالجة الجسد وتطوير النفس لتكون متناغمة مع تدفق الكون ولتكون مثلا يقتدى به من قبل جميع الناس.

ان التامل والجلوس بهدوء والاصغاء لنفسك وأنت تتنفس يعتبر اول تمارين اختفاء مقاتلى النينجا.

وان اردت ان تتعلم المزيد عن التأمل وتعالج الكى الخاص بك فقط راجع هذه الصفحة.

٥ـ التصور والتخيل:

أن التصور يساعدك على استخدام عقلك بشكل أفضل وهذا شيء لابد من القيام به أن أردت أن تكون قادرا على التخيل الوهمى وسأشرح لاحقا معنى هذه العبارة ولننتقل الآن للتصور والخيال.

فى البداية تحتاج أن تتقن فن التأمل وعندها فقط ستجيد التخيل.أولا ابدأ باالتامل وعندما تشعر أن وضعية الاسترخاء متاحة لك تخيل شكل التفاحة وتصور انك تحملها وتلمسها ثم اقضمها وتذوقها ولاحظ كيف يصغر حجمها كلما أكلت منها. اشعر نفسك بالشبع مع كل قطعة تتناولها وعندما تنتهى من تناولها فكر كيف أن مذاقها كان طيبا وحاول أن تتذكر كيف كانت وبعد أن تتقن أسلوب التفاحة حاول أن تجرب مع مشهد أخر مثلا حاول أن تتخيل انك

تسبح فى بحيرة واشعر بنفسك وأنت تحبس أنفاسك والماء يجرى بعكس التيار.هل الماء ساخن أم بارد؟ تحسس السمك وهو يسبح بجانبك وتخيل وجود قرش. هل أنت خائف؟ أحس الذعر ثم تخيله وهو يتلاشى إلا أن أردته أن يستمر. تهانينا أنت تتخيل اللا موجود.حاول أن تتقن هذه المهارة قبل أن تنتقل للمهارة التالية.

٦ـ فهم الكى:

لتستخدم الكى والطاقات الأخرى يجب عليك أولا أن تفهم تماما ماهيتها.

تشى Chi الصينية آو الكى Ki اليابانية هى القوى الداخلية آو الكامنة فى أجسادنا أى إظهار الروح.إن مصدر هذه الطاقة مدفون بداخلنا ويدعى التان تين Tan Tien بالصينية آو هارا Hara باليابانية. وتقع بمسافة٢/٢١ إنش أسفل سرة البطن و٣ انشات إلى الداخل وهذا هو مركز الاتزان

بالنسبةالتوازن.العادى.أن الاسم مستوحى من فكرة "الارتكاز"والتى تمثل نقطة تمركزنا أى محور الروح والطاقة والتوازن.هناك محور جسدى ومركز للاتزان ويمكننا أن نصف ذلك "بأن النقطة هى المنشأ الملائم للاستيعاب". قد لا تؤمن بوجود " طاقة " تتغلغل داخلك الآن وقد لا تصدق ديانتك بوجودها ولكنها موجودة فهى التى تبقيك على قيد الحياة، إنها مصدر حياتنا وبدونها لا نستطيع أن نعيش.هذه الكى هى طاقة قوة الحياة والتى يمتلكها كل شخص منا إنها فى الهواء والماء والأرض وفى أنفسنا وعلى كل كائن حى أن يحصل عليها ليعيش.

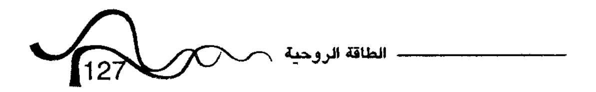
٧ـ تنفس الكى:

أن هذا التمرين هو احد أهم التمارين التى عليك أن تتعلمها وهى مطلوبة فى كل فقرة ومهارة فى هذه الصفحة.عليك أولا أن ترخى جسدك تماما ثم تستنشق ببطء من خلال انفك وتزفر الهواء ببطء

أيضا من فمك وعلى ظهرك أن يكون مستقيما طوال الوقت.و لا يهم أن كنت واقفا أم جالسا ولكن المهم أن تركز على طريقة تنفسك.صفى ذهنك تماما من جميع الأفكار. حسنا.هذا كل ما تحتاجه ولا تنسى أن هذا الأسلوب مهم لتتقن جميع الأداء الحركى التى تضمنها هذه الصفحة.

٨ـ معرفة طاقتك الكامنة:

فى البداية وقبل كل شىء عليك أن تعرف أن طاقتك الكامنة تجرى داخلك فى كل الأوقات وأن تؤمن بوجودها وأن انكرتها لن تكون قادرا على استخدامها الاستخدام الامثل. أولا أبدا بالتأمل وتأكد من أدائك لتمرين تنفس الكى KI والذى سبق ذكره ثم ركز جيدا على Tan Tienالتان تين الكامنة. وأدرك أن طاقتك الكامنة مخزنة فيه ليتم التركيز عليها بشكل جيد. ثم تخيلها وهى تبدأ متوهجه وقد تبدأ بالشعور بالاهتياج أو الوخز الخفيف فى هذه



المرحلة وهذا هى طاقتك الكامنة.حاول الآن أن تركز جيدا عليها ثم آمرها بان تحرك يديك ثم تصورها تتجه نحو يديك.حدث عقلك وقل" اتجهى نحو يدى "و أن لم تتمكن من ذلك حاول أن تركز على يديك لأنها لابد أن تتحرك حسب الاتجاه الذى حددته لها والآن حاول أن ترسل إشارات إلى كل موضع فى جسدك.من المهم جدا أن تتقن هذه المهارة قبل الانتقال للمراحل التالية وقد يتطلب ذلك منك أسبوعا أو أسبوعين أو عدة أيام فقط. والآن لنتابع.

٩ـ تمارين الكى:

أن التمارين التالية هى تمارين كى تقليدية والتى يجب عليك أن تمارسها يوميا وهذا ليس شيئا إجباريا ولكنه يزيد من قوة طاقتك الكامنة ليحولها لجينق jingوهى أقوى وارسخ أشكال الطاقة لأنها صراع قوى الحياة فى داخلك، وستتعلم كيف تسخرها لأداء هذه التمارين. وتذكر أن تستنشق الهواء ببطء من الأنف وتزفره ببطء كذلك من فمك.

وضعية دعم السماء بواسطة تشابك الأيدى:

قف مع التركيز على تباعد كعبى قدميك بشكل خفيف بحيث تكون أصابع قدميك على الأرض مع رفع قوسى قدميك ويداك مسترخيتان على جانبيك. ضع طرف لسانك بشكل خفيف تجاه أعلى (سطح) فمك وتنفس من خلال انفك ومد بصرك للامام وأرخ جميع مفاصلك. حافظ على هذه الوضعية لعده دقائق ثم ارفع ذراعيك ببطء وشبك أصابع يديك فوق رأسك وراحة يديك مقلوبتان وكأنك تدعم السماء وارفع عقبى قدميك فى نفس الوقت. والآن عد لوضعية البداية وكرر هذه الحركات أكثر من مرة.

رسم القوس على الجانبين:

قف بتركيز وبوضعية مريحة والآن خذ خطوه جانبية بقدمك اليسرى واثنى ساقيك وتسمى هذه الوضعية بوضعية " ركوب صهوة الجواد " لتتقاطع

ذراعـاك على صـدرك ومـد ذراعك اليـمنى للخـارج اليسـرى لجهـة اليسـار مع الإشارة بالسبـابة للأعلى والإبهام مشدود للخلف أما الأصابع الأخرى فتكون معقوفة آو منحنية.وجه رأسك لليسار وانظر للسبابة اليسـرى ونفس الوقت شكل قـبضـة بيـدك اليـمنى ومدها لمستوى كتفك اليمنى والذراع منحنية وكأنك ترسم قـوسـا . والآن عـد لوضـعيـة البـداية ثم اعـد الخطوات السـابقـة مـرة أخـرى ولكن بـالعكس وعـد لوضعية البداية مرة أخرى وكررها عدة مرات.

رفع ذراع واحد:

قف بانتباه وكعبى قدميك مضمومتان أو قدماك وكتفاك متباعدتان والذراعان ممدودتان بشكل طبيعى على جـانبـيك.و الآن ارفع يدك اليـمنى فـوق راسك وراحة يدك وأصابعك مضمومتان ومصويتان لليسار، وفى نفس الوقت اضغط بيدك اليسرى للأسفل وراحة يدك نحو الأرض والأصابع موجهة الأمام. حافظ على هذه الوضعية لعدة ثوان ثم عد لوضعية البداية. والآن

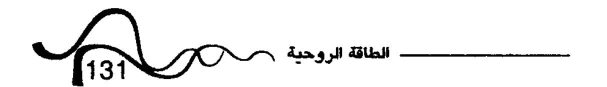
كررها مرة أخرى ولكن بالعكس ثم عد لوضعية البداية مرة أخرى. كرر هذا التمرين عدة مرات.

التنفس مع تثبيت القبضة:

قف وقدماك متباعدان بمستوى كتفيك. قبضتاك ومفصليك متجهان للامام وطرفا إبهاميك مضغوطتان بخفة بعكس فخذيك. استخدم التنفس الجوفى أو الداخلى.عند الاستنشاق مرة أخرى حافظ على قبضتيك مثبتتان وعند إخراج الهواء ثبت قبضتاك أكثر من قبل.كرر هذه الحركات عدة مرات.

حبس النفس وإطلاقه:

قف وقدماك وكتفاك متباعدتان ضم راحتى يديك أمام صدرك وباتجاه الجزء السفلى من درع أو صفيحة الصدر وأصابعك مصوبتان للأعلى وطرفى إبهاميك مضغوطتان باتجاه الصدر ولا تنسى أن يكون الإبهامين هما فقط المنحنيان. حافظ على الكوعين بمستوى جانبيك عند الاستنشاق وابعد



راحتى يديك ببطء مع إبقاء الإبهامين مضغوطين بخفة باتجاه الصدر لتصلا للإبط. وفى هذه الأثناء سيهتز الجسد بقوة. ستعود راحتى يديك ببطء إلى وضعية البداية عند الاستنشاق ويجب أن تتناسق الحركات مع طريقة التنفس والتى لابد أن تكون بطيئة ومسترخية. كرر هذه الحركات عدة مرات.

أن هذه بعض من التمارين الخاصة بالكى والمعالجة بالطاقة وتذكر أن هذه التمارين تقليدية وليست أساسية وهى قاسية ولكنها أكثر قوة. ولك حق الاختيار إن أردت ممارستها أم لا فليس هناك طريقة سريعة لتعلم أو أداء تقنيات الكى لأنها تتطلب الوقت والصبر، فإذا لم يكن عندك الوقت والصبر فلا تجهد نفسك بالتفكير فى الكى إطلاقا.

١٠ـ الرسم فى الكى:

هناك العديد من الطرق المختلفة للرسم فى الكى من اجل مهاراتك وحركاتك وخاصة للكى الأساسى

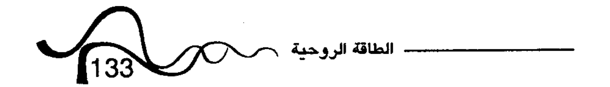
والتمارين التى سبق شرحها هى تمارين (Kiكى) تقليدية، وكما ذكرت سابقا اختر الطريقة التى تفضلها. والآن لننتقل للأداء الحركى.

الوضعية الارضية:

انها اكثر الطرق شيوعا لتجميع الكى ولتطبيقها يجب أن تقف وكتفاك متباعدتان وهذا يعنى أن عليك أن تتواجد فى الخارج. والآن اغمض عينيك وتخيل جذرا يخرج من اخمص قدميك ليدخل فى باطن الأرض ثم تصور الكى يتدفق من الأرض إلى جسدك. حاول الآن أن تربط بين هذا الكى وبين التان تين الخاص بك وتفيد هذه الطاقة فى تقوية الهجوم.

تنفس الكى:

هذه سهلة جدا. اجلس أو قف بارتياح.أن اخترت وضعية الجلوس احن ساقيك وتربع، وان اخترت وضعية الوقوف قف مع تباعد كتفيك. ضع راحتى



يديك إلى جانبيك وتنفس من انفك ببطء. أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت تتنفس بطريقة الكى وعند إخراج الهواء من فمك تصور الكى وهو يرتفع ليديك.كررها عدة مرات.

امتصاص الشمس:

قف وكتفاك متباعدتان وأرخ ذراعيك إلى جانبيك وراحتى يديك ممدودتان للأعلى. أغمض عينيك وانظر عاليا إلى الشمس وتخيل يداك وهى تجمع الكى من أشعة الشمس الموجهة لجسدك. تنفس من انفك واخرج الهواء من فمك ببطء وكرر ذلك لخمس دقائق.

١١ ـ الوضعيات الأرضية:

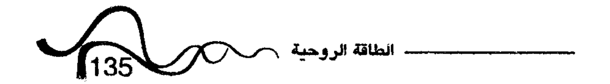
قف فى وضعية القتال وقدماك وكتفاك متباعدتان. والآن تخيل الجذور وهى تخرج من قدميك باتجاه الأرض لتتشرب الكى من الأرض ثم أكمل سلسلة الكى هذه لجميع أجزاء بدنك حتى تشعر بإحساس رائع. ويمكنك الآن إما أن تعيدها إلى

الأرض أو أن تستخدمها ولا أنصحك بتخزينها فهذه المهارة تساعد فى التخفيف من الإجهاد.

١٢ـ تحويل الكى KI إلى جينج Jing:

أن هذه المهارة ستحول طاقتك الكامنة إلى جينج Jing أن الجينق هجوم قوى لذا استخدمه بحكمة. كالعادة قف وكتفاك متباعدتان والآن أغمض عينيك وتخيل نفسك كهيكل عظمى فقط وركز على الكى فى ذراعيك وهو يتدفق إلى داخل عظام ذراعيك وحتى لب عظامك وفى كل مرة تطبقها تصور عظام ذراعيك وهى تتقلص ومارسها عدة مرات وعلى طاقتك الكامنة أن تندمج مع الجينق الخاص بك وكرر ذلك لخمس دقائق ولا تشكل بها كرة الكى وإنما شعاع الجينق فقط وهى مشابهة لإشعاع الكى ولكنك فقط تستبدله بالجينق

إن هذا الأداء الحركى لا يتضمن عظام ذراعيك أبدا انه فقط يساعدك على دمج الكى الخاص بك



ولا تتأثر عظام يديك بذلك إن استطعت فقط حاول قدر المستطاع إن تركز تفكيرك فى طاقتك الكامنة وتجمعها بأسفل ذراعك أو معصمك ولا تفكر فى عظام ذراعيك بل حاول قدر المستطاع إن تركز تفكيرك فى طاقتك الكامنة وهذا أفضل.

١٣ - إنشاء ورسم كرة الكى:

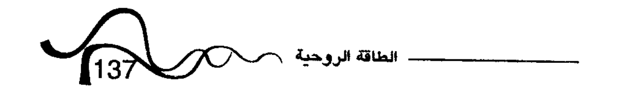
هناك طرق مختلفة لعمل كرة الكى وعليك إن تختار الطريقة التى تناسبك وسأشرح لك الآن أسهل الطرق التى اعرفها. أولا عليك إن تبدأ بالتأمل إن كنت مبتدأ ثم اقترح بان تمارس تمارين حبس النفس وإطلاقه والتى تم شرحها مسبقا. ثم ركز على التان تين الخاص بك واستشعر الكى الموجود فيها وأرسله إلى يديك ولا تنسى ممارسة تمارين تنفس الكى والتى سبق وان شرحتها أثناء قيامك بهذا الأداء الحركى وعليك إن تحرك الكى ببطء. والآن استمر فى التفكير بتحريك الكى ولكن أبدا أرخ يديك على جانبيك بحيث تكون اليد اليسرى بمسافة ٤ انشات فوق يدك اليمنى

أو العكس وركز على المسافة والتى مقدارها إنشان فقط بين كل يد . أغمض عينيك وتخيل الكى وهو يتدفق من بين يديك إلى الفضاء ويجب إن تشعر يداك بالدفء والوخز وكذلك يجب إن تدفعا وتجذبا ووكأنهما مغناطيس.لقد عملت الآن كرة كى. أقرا الجزء التالى لتتعلم كيفية الاستفادة من كرات الكى.

١٤ـ ماذا نفعل بكرات الكى؟

هذه قائمة بالأشياء التى تستطيع القيام بها بعد تشكيلك لكرة الكى.

إن الفائدة الواضحة بجلاء هى عمل نفخة أو تيار الكى ولكن معظم المبتدئين لا يستطيعون تنفيذها ولذلك عليهم تجربة الأشياء التالية، فمثلا المعالجة والمداواة ". نعم المداواة.".إذا جرح شخص ما فما عليك إلا إن تعمل كرة كى وتضعها فوق جسده ثم ادفعها أو دحرجها على كامل جسده راغبا منها إن تداويه.و ركز عليها وهى تعالجه.



ونستطيع استخدام كرات الكى كذلك فى تشكيل أنواع مختلفة من الأداء الحركى. اقرأ الفقرات التالية فى هذه الصفحة لتتعلم بعضا منها.

١٥ ـ كرات الكى المتعددة:

بعد إن أتقنت طرق تشكيل كرات الكى حاول إن تشكل كرتى كى ولكن كل يد لكل جانب فمثلا اليد اليسرى للجانب الأيسر واليد اليمنى للجانب الأيمن ويجب أن تكون يداك على معصميك وراحة يدك للأعلى ثم أرسل الكى الخاص بك لكل يد ولكل منطقة بما يقارب إنشان فوق كل يد.

وهذا كل شىء. وهى تتطلب الإرادة لتتقنها، استمر بالممارسة لان هذا كله مناط بالوقت والصبر.

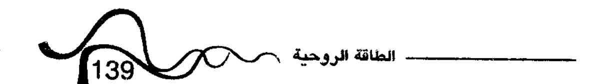
١٦ ـ تيار الكى:

قد تكون نفخة أو تيار الكى مميتة أن أجدت تطبيقها لذلك عليك إن تستعملها بحكمة.

أولا تحتاج إن تشكل كرة كى ثم أغمض عينيك وتصور حزمة من الضوء تنبعث من يديك وتتجه مباشرة لتخترق خصمك. اشحذ الكثير من الطاقات الكامنة فى كرة الكى وفى معصمك وشد جميع عضلات جسمك ثم اعزم على إن يصيب التيار خصمك وفجر كل الطاقة للخارج باتجاهه واقذفه بها. إن هذه الأسلوب هو احد أصعب الأساليب التى يمكن أن تتقنها. لاتتفاجأ إن لم تجدها فى العشر محاولات الأولى وأنا أحذرك لأنها من الممكن إن تؤذى أى شخص.إن البعض يعتقد إن هذه الحركة ستدمر السيارات والمبانى والأشياء الأخرى ولكن الحقيقة غير ذلك.إنها تؤثر على تدفق الكى فى الكائنات الحية مما يشعرهم بالألم والمرض وقد تؤدى بهم للموت أما التيار الذى يضر بالجمادات فيدعى تيار الجينق.

١٧ـ حجاب (ترس) الكى:

إن حجاب الكى أصعب من تيار الكى.



أولا ركز على منطقة معينة فى جسدك والتى تريد إن تتخذ منها درعا ثم أرسل الكثير من الكى إليها. واعد هذه الكرة مع أسلوب الجينق والذى تم شرحه مسبقا فى مقدمة هذه الصفحة والآن فجر الكى من هذه المنطقة إلى صفيحة معدنية وركز عليها لتصبح فوق المنطقة التى حددتها. من الصعب تطبيق ذلك ولكن استمر فى المحاولة وان لم تجدها.

١٨ ـ شعلة الكى:

وهى المعروفة أيضا بمزود طاقة الكى ولتنفيذ ذلك ركز على الكى فى التان تين الخاص بك وخلّص هذا الكى من خلال جسدك وزد من سرعة الكى وركز عليه وكأنه شعلة من نار. فكر فيها كنار والآن أطلقها من جسمك فى كل اتجاه. تصورها كلهيب من نار وهذا من شأنه إن يزيدك حماسا. إنها ليست صعبة ولكنها تحتاج إلى بعض المهارات.

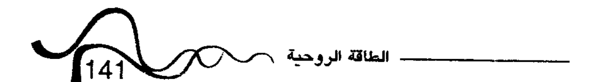
١٩ ـ تيار الجينق Jing:

إن تيـــار الجـــينق يدمـــر أى شىء وكل شىء وانصحك بأن تتوخى الحذر مع هذا الأسلوب.

ابدأ بالتركيز على الكى الموجود فى ذراعيك وليس يديك وقريبها من معصميك. والآن حول طاقتك الكامنة إلى جينق ولقد سبق وتعلمت ذلك. ومن المتوقع الآن إن يكون الجينق فى معصميك ولا تشكل كرة كى بالجـــينق لأنهـــا خطرة ومن الممكن إن تؤذى يديك. ولتؤدى التيار ركز ببساطة على هدفك وتخيل وجود خط وهمى بينك وبينه. ادفع بيديك للامام وآمرها بان تترك يداك وتسير على الخط باتجاه هدفك وتذكر إن هذا أسلوب خطير جدا لذلك استخدمه بحكمة وترو.

٢٠ ـ الفا جينق Fa Jing:

انه احد الأسرار المدفونة فى فنون القتالية لأنها تؤدى إلى قتل الناس لذلك قررت إن لا اشرحها فى هذه الصفحة لان أعضاء المبتدئين فى الكى سيفضلون تجربتها وفى النهاية سيؤذون أنفسهم.



٢١ - الخاتمة:

حسنا هذا هو الكى وسيتطلب منك سنوات لتتقن كل حركة تجدها لذلك اشعر بان عليك إن تبذل قصارى جهدك وحظا موفقا ولا تهلك نفسك.إن هذه الصفحة ماتزال فى قيد العمل.

إن الفقرة التالية هى إخلاء مسئولية اقرأه جيدا وطبق ما يذكر فيه.

٢٢ - إخلاء مسئولية:

لقد قمت بتأليف هذه الصفحة لأرشدك لكيفية استخدام الكى ووالتحكم بالطاقة وأنا لست مسئوله عن ما ستسببه لنفسك لأنك إن أصبت بأذى فهذا خطأك وليس خطأى فمهمتى هنا هى لأعلمك. وان تعبت أو مللت من ممارسة التمارين أو الحركات استرح قليلا حتى تشعر بالتحسن، ولا تؤديها وأنت منهك أو تناولت أيا من الكحول أو كنت امرأة حامل.أرجو إن تستخدمى الحواس الشائعة

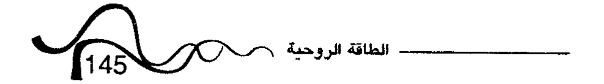
■ ■ ■

تقنيـات
التنفس..!

التنفس هو ما يتنفسه نفسا أو تنفسا الإنسان وهى عملية إخراج النفس من داخل الجسد وإدخال هواء الطبيعة المتجدد داخل الجسد وعملية التنفس تتم فى الشهيق والزفير وهى إدخال وإخراج الهواء من وفى الجسد وتعتمد عملية التنفس على سحب وامتصاص الهواء الجديد شهيقا واستخراج الهواء المستهلك زفيرا بشكل مستمر ومتكرر لا إرادى وتلقائى.

معلومة هامة: إن ما نستخرجه من هواء لا يعود وما يتداخل بك من هواء هو جديد وعملية التنفس عملية تجديد للتنفس البشرى

والكائنات الحية فتنفس الإنسان شهيقا هو امتصاص الهواء الجديد وزفيراً إستخراج الهواء

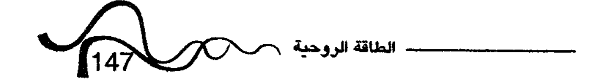


المستهلك وهذه عملية صحية إن اهتممت بها صحيا لأن ما تمتصه وهو الهواء الجديد يسمى أكسجين وما تستخرجه هو لهواء المستهلك يسمى ثانى أكسيد الكربون بعد استهلاكه لا يعود كما هو بل انه يتجدد بشكل تلقائى.

عملية التنفس والنفس

سميت نفس الإنسان فى النفس بسبب عملية التنفس التى هى استخراج نفس لهذا اختصارا وتعبيرا أطلق على شخصك النفس ولهذا دائما يقال أنا نفسى فى هذا أو أنا ليس لى نفس بهذا والحقيقة العلمية هى بعد دخول الروح المتحررة فى الجسد المخلوق من تراب أتت عملية التنفس التى تدل على الحياة وبها يدق القلب وتستمر الحياة سر الصباح العقل المتأمل يلاحظ بأن هناك قوى مخفية تحدث فى الصباح لكل كائن حى وذلك يحدث أيضا للطبيعة فالصباح إن استيقظت به بعد نوما عميق

تستشعر فى نشاط وقوة فى الذهن وانسجام فى الحركة ودقة فى الرؤية ووضوح فى السمع والنظر وهدوء بالتعامل وتسمع هناك حركة للكائنات الحية وخصوصا من الطيور وكأنها تقول حى على العمل وتستمع للهواء المحرك للنخيل والأشجار وتشاهد الحيوانات نشطة ومستيقظة وفى السماء الأجواء صافية وبها تحلق الطيور والعصافير والحمام وتشاهد البشر نشطين ذاهبين للعمل وان تقابلت الوجوه ارتسمت الابتسامات ما هو السر يا ترى؟ السر هو تنفس الصباح.. قال الله سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم فى سورة (التكوير) الآية (١٨) ﴿**والصبح إذا تنفس**﴾... وهذا دليل حقيقى على أن الصبح يتنفس وفى كل صباح نستنشق ونتنفس ونمتص نفس الصباح فالصباح يتنفس لنتنفسه ونمتصه وفى امتصاص تنفسالصباح نزداد نشاطا وقوة وحماسا وحيوية تقوينا ذهنيا ونظريا وسمعيا وحركيا وشعورا وإحساسا يمدنا فى قوة ومرونة



تساعدنا فى العمل والحركة والفعل والإنتاج والعبادة والطاعة والواجبات العلمية والعملية والفعلية والفكرية والحركية والنفسية.

ما هى عملية تنفس الصباح

الصباح يبعث لنا نفسا يمدنا فى طاقة وقوة تحركنا وتزيدنا نشاطا وحماسا وقدرة على الاستجابة والحركة والعمل وهى إمدادات كونية وطاقات سماوية بحكمة الله لهذا نلاحظ دائما فى كل صباح خصوصا إن كان الهواء باردا وفتحنا نوافذ المنزل نلاحظ بأننا نرغب فى استنشاق الهواء وكأن هناك إمدادات كونية تقوينا عكس عندما نفتح النوافذ ليلا فأننا فى سرعة نغلق النافذة لأن الهواء البارد يضرنا ويدخل البرد فى أجسادنا ويمرضنا.

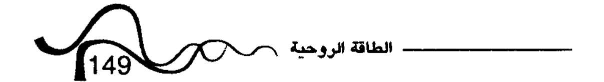
حقيقة علمية

كل وقت يكون مصحوب فى هواء الذى هو الهواء الذى نتنفسه وبدونه لا نعيش إلا فى وقت

الصباح فأن تتنفس الصباح أو نفس الصباح هو من يرافق الهواء فهواء الصباح ليس أى هواء إنما هو طاقات وإمدادات تنبعث من نفس الصباح وهو مرافق للهواء بمعنى ليس الهواء العادى إنما هو تنفس صباحى جديد لا يتكرر إلا فى كل صباح بحكمة وقدرة الله واعلم بأن الله سبحانه وتعالى لا يقسم بشى إلا لأن أمره عظيم وتنفس الصباح به الكثيرمن العظمة.

سؤالى لك أيها القارئ هل أنت تتنفس أم لا تتنفس؟

الجواب الطبيعى هو نعم لأنك لو لم تتنفس كأن أنت فى عداد الموتى ولكن ما أقصده هو فى هذا السؤال هل أنت تتنفس تنفس عشوائى أم تنفس طبيعى إن لم يخطر على بالك هذا السؤال أو لم تفكر به اعلم بأنك تتنفس بشكل عشوائى وهناك أصوات داخلية بك لا تسمعها بعد عمق وطول تفكير



ستدرك بأنها صرخات رئتيك التى تنعتك فى البخيل لأن الهـواء بـلاش وأنت تبـخل عليـهـا من إمـدادات هوائيـة تنعشـهـا تنشطها تحـركهـا تقويهـا وتعطيـهـا إمدادات كونية طبيعية تجعلها فى حالة صحية.

التنفس العشوائى

هو ما اعتدناه هو هواء يدخل ويخرج من جسـمنا بلا سـيطـرة أو رؤية أو إدراك مننا هـو جـمـيـع مـا نستنشقه بغض النظر عن أضراره ومنافعه من عطور وبخار ودخان وأشياء أخرى.

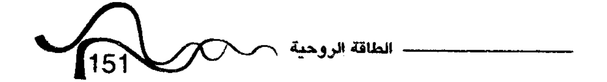
التنفس الطبيعى

ـ هو التنفس الصحى أو بصيغة أخرى هو التنفس الصحيح وسنذكر فى ما بعد خطواته.

ـ اعلم أنك تتنفس هواء قـد لا يصل لـرئتـيك إلا ربعـه بسـبب العـجلة أو الغـفلة أو عـدم الـراحـة والاسـتـرخـاء فـالوقت وقـتك لا تبـخل على نفـسك ورئتيك فى تنفسك.

ـ اعلم أفضل حالات التنفس تجدها فى كل (صباح) وهى تمدك بطاقة قوية تدعمك فى فعلك وفكرك وعملك ومجالك.

اعلم أفضل حالات التنفس هو سحب الهواء بكمية كبيرة واستخراجه بشكل بطىء وامتصاص الهواء على الحد التى تستطيعه تؤكد لك دخول الهواء للرئة وستشعر رئتاك فى الانتعاش والراحة وستجد أنت الراحة والنشاط والحماس والحيوية فالتنفس هو غذاء الرئة نصيحة احذر من كل ما يدمرك فأن كنت تشرب دخان اقلع عنه فهو يقتلك ولا تستنشق كل متاح أمامك فأفضل حالات الاستنشاق هى للطبيعة أو المكان المنفتح وخصوصا فى الصباح ويجب عليك فى كل صباح أن تستنشق الهواء وان كنت فى المنزل أن تفتح النوافذ ليدخل إليك نفس الصباح وتستمتع فى تنفسه وأن تمشى خارج المنزل فى منتزه أو حديقة كل صباح لو لدقائق بها تمتص وتستنشق الهواء المنبعث من تنفس الصباح.



الطريقة الصحية الصحيحة لعملية التنفس

فى كل صباح فى أى مكان كنت توجه لمكان منفتح تستطيع أن تستنشق به الهواء مثلا أمام نافذتك

١ ـ قف أمام النافذة موجه وجهك أمامك بقصد استنشاق وامتصاص الهواء خذ نفسا طويلا من أنفك ثم استخرجه بشكل بطىء من أنفك لحد استزافه. كرر هذه الطريقة (٧) مرات.

٢ ـ تقف أمام النافذة بنفس الطريقة السابقة وتستنشق وتمتص الهواء بأخذ نفسا طويلا من أنفك ثم استخرجه بشكل بطىء ولكن هذه المرة تستخرجه بواسطة فمك وبنفس العدد السابق (٧) مرات.

٣ ـ تقف نفس وقوفك السابق أمام النافذة وتستنشق وتمتص هواء الصباح بأخذ نفسا مطولا ولكن فى واسطة فمك ثم تستخرجه من أنفك بشكل بطىء وعددها (٧) مرات ويستحب بعدها شرب كوب ماء ثم تبدأ إفطارك الصحى وتكمل مهمات يومك المعتاد.

معلومة هامة:

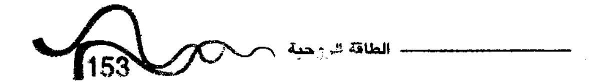
كلما سحبت هواء أكثر كلما اتسعت رئتاك وازدادت قوة وكلما أصبحت أكثر طاقة بأعمالك.

حقيقة مؤكدة

كلما امتصصت واستنشقت وسحبت هواء أكثر كلما جددت نشاط أنسجتك وأجهزتك الداخلية وكلما استخرجت هواء أكثر خارجك كلما استخرجت العوالق الضارة بك.

التنفس وعلاقته بالطاقة

يعتبر التنفس اول واهم خطوة لتوليد الطاقة الجسمانية الكبيرة فالتنفس هو اول واهم خطوة لتوليد الطاقة الجسمانية الكبيرة، فصحة الجسم تكون على نفس مستوى صحة الخلايا التى يتكون منها.. فمن الممكن ان تظل على قيد الحياة دون تناول أى طعام لمدة اسبوع وبدون تناول ماء لمدة ٤٨ساعة، ولكن على اقصى تقدير ٥ دقائق بدون ان



تتنفس، وكثير من الناس لا يعرف الطريقة الصحيحة للتنفس واغلب الناس تستخدم اقل من ثلث قدرة الرئتين على التنفس رغم ان الهواء متوفر مجاناً.

فالتنفس بطريقة سليمة ينظف جهاز الجسم بطريقة فعاله بمقدار ١٥ مرة اكثر من الطريقة العادية.

فالاكسجين ضرورى لتكوين خلايا صحية سليمة وان نوعية الحياة التى نعيشها يحددها نوعية خلايا الجسم وعلى ذلك فإمداد الجسم بأقصى كمية من الاكسجين لابد ان تكون هدفك الاول لتعيش حياة سليمة ولتولد كمية كبيرة من الطاقة.

انواع التنفس:

النوع الاول.. التنفس التفريغى: وهذه الطريقة هى التى تنقى خلايا الدم من أى شوائب من الممكن ان تسبب انسدادها، وللوصول لهذه الطريقة يمكنك عمل الآتى:

١ ـ استنشق من الأنف حتى العدد ٤ واملأ الرئتين بالهواء.

٢ ـ احتفظ بالهواء داخل الجسم حتى العدد ١٠

٣ ـ فرغ الهواء ببطء من الفم حتى العدد ٥

كرر التمرين بحيث ان تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم وتقوم بتفريغه دائما فى نصف المدة.

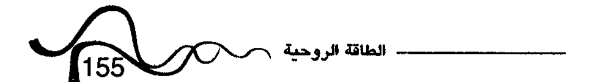
فمثلاً: لو احتفظت بالهواء داخل جسم حتى العد ١٢فعليك بتفريغ الهواء حتى العد٦ ووصلت حتى العد ١٦ يجب ان يكون التفريغ حتى العد ٨ باستمرار يجب عليك زيادة الوقت بالتدريج وببدء وتذكر دائماً انه يوجد حدود بخلاف تلك التى تفرضها انت على نفسك.

النوع الثانى ـ لتوليد الطاقة:

١ ـ استنشق من الأنف حتى العدد ٦

٢ ـ فرغ الهواء من الفم حتى العد ٦ وكأنك تقوم بإطفاء شمعة.

٣ ـ قم بهذا التمرين ١٠ مرات.



يجب عليك ممارسة التمرينات الخاصة بالتنفس التفريغى والتنفس لتوليد الطاقة ثلاث مرات يوميا (فى الصباح ـ افضل بعد صلاة الفجر ـ، ومنتصف اليوم وفى المساء)

الى ان يصبح جزءا من حياتك اليومية ولاحظ ارتفاع الطاقة لديك وبما انك تقوم بالتنفس على أى الأحوال فقم بهذه العملية بطريقة سليمة وتمتع بكمية هائلة من الطاقة.

كلمة أخيرة

التنفس هو غاية فى الصحة إن صلح أصبحت صحيحا صحيا وهذا بفضل الله وتنفس الصباح طاقة يجب امتصاصها واستنشاقها والاستفادة منها فى كل صباح تنفسك هو هواء جسمك فأحرص على كل هواء يتداخل فى جسدك ولا تنسى شكر الله.

■ ■ ■



■ تقنيات التنفس..! 143

